



# విశ్వానాథ

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక  
సంపాదకుడు: కె.వి. గణపంధీరావు



# విసదాన్

తెలుగు మానవ పత్రికకు  
అన్ని నైమాళికాలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతమైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజన్సీ వివరాలకు  
వెంటనే వ్రాయండి.

సబ్స్క్రిప్షన్ మేనేజర్

## విసదాన్

౨, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,  
మద్రాసు - 600004.

# విజ్ఞాన

అంతర్జాతీయ తెలుగు సాహిత్య మాసపత్రిక

## సంపాదకవర్గం

సంపాదకుడు:

లయన్ కె.వి.గోవిందరావు

టి.ఎల్.ఎన్.రావు

వి.బాలకుమార్ ఎమ్.ఎ., టి.ఎల్.ఎన్.

సహాయకులు:

కె.వి.ఎస్.శరత్ బాబు

కె.వి.ఎస్.విజయకుమార్

కె.రత్నకుమారి

## చందివివరాలు

జీవితచరిత్ర... రూ॥ 350/-

ఆధునికతచరిత్ర రూ॥ 85/-

సాహిత్యచరిత్ర రూ॥ 30/-

ఎం.కె.మెయిల్ (సం॥) రూ॥ 125/-

సీ.మెయిల్ (సం॥) రూ॥ 70/-

చందిపంపకపుస్తకం



ఇ.దేశికాచార్య, మైసూరు

మైసూరు-600004

## ఈసంచికలో

జనవరి 1989

ద్యానం - సంపాదకుని పేజీ	3
వియోగ్ ఒరింపిక్ క్రిడలు 1988	5
మన పండుగలు - సంక్రాంతి	9
రిటైర్మెంటులో ఆరోగ్య రక్షణ	12
యోజనా శక్తి	15
ఉక్కుంశ కారిన్యం పుస్తకం మార్గం	17
చిట్టిదేవతలకు చిన్న కథలు	19
సముద్రపు రాకాసులు	25
మానవజాతికి వృక్షానికి గల సామ్యం	27
దారిద్ర్యము - బాలకార్మికులు	29
8000 రకాల ద్రాక్ష	33
నయాగరా జలపాతము	36
ఎరువులు - ఎరువుల ఉత్పాదన	38
చీకటి నుంచి వెలుగులోకి	45
కలం స్నేహితులు	47
మిరప పుట్టుపూర్వోత్తరాలు	49
పళ్ళు తివడంలో కొన్ని మెళుకువలు	51
బాధ కలిగినప్పుడే భగవంతుడు	55
నవికలోకం	60
సులంగా ఉండాలంటే:	61
తేనెతో సాపేయాలు	65
జ్ఞానసిద్ధికి సులభ మార్గం	68
విశాల - విదర్భనాలు	68
జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో	70
“జూదో” అంటే ఏమిటి?	72
విహమతి పొందిన వ్యాసం	73
పోటీలు	75
పోటీలు - ఫలితాలు	78



# విశ్వాదర్శి

## అవార్డుల సభ

1988 డిసెంబరు, 15వ తేదీ  
సాయంత్రం ౫.6-00 లకు

రాజీ కృష్ణమూర్తి  
మొత్తం-600000.

అధ్యక్షులు:  
తమిళనాడు కైకాద్దు న్యాయమూర్తి  
డా॥కె.వెంకటస్వామి

తెలుగు పుష్కర సంచిక అధ్యక్షురాలు:  
డా॥లలితా కామేశ్వరన్  
వైస్ చాన్సలర్ (డా॥ఎమ్.జితేంద్ర మెహతర్ యూనివర్సిటీ)

(సలహా సంఘ సభ్యులచే విజేతలకు  
'విశ్వాదర్శి' అవార్డుల బహూకరణ)

## ధ్యానం

స్వార్థం తెచ్చివెట్టి అనర్థం



నూనవులందరూ ఒకటే అనే మాట నిజమే. సామాన్య ధర్మాలతోబాటు విశేష ధర్మాలు కొన్ని ఉంటాయి. ఎవరి వ్యక్తిత్వం వారిది. ఎవరి భిన్నత్వం వారిది. ఒకరిని పాలిన మనిషి ఇంకొకడు ఉండటం అనం భవం. లోకంలో ఎవరు ఎలా మెలగు తున్నారనేదే ప్రశ్న.

ధనవంతులైనా, ధనహీనులైనా స్వార్థం తెచ్చిపెట్టి అనర్థం ఇద్దరికీ సమానమే. 'నాది' మీది' మక్కువచేత ప్రపంచంలో అందరూ ఒకేవిధంగా పడరాని పాట్లు పడవలసి వస్తుంది. వనంచాన్ని ఎవరూ వంచించలేరు. పట్టి మాయ అని దులుపుకుంటే పోయేది కాదు శ్రీమంతులకు వారి సమస్యలు వారికుంటే దరిదులకు వారి కష్టాలు వారికుంటాయి, 'ఇది నా ఇల్లు', 'ఇది నా డబ్బు' అని గిరి (మిగతా 80 వ పేజీలో)

## సంపాదకునిపేజీ

వ్యక్తి ప్రాముఖ్యం

నడుస్తున్న చరిత్రలో ఎంతోమంది ప్రేమ, పురుషులు ఎన్ని లోపాల కన్నా తమ జీవితాలను సమాజాభివృద్ధికి అర్పించు కున్నారు. వారి దివ్య జీవితాదర్శాలు, వారి శక్తి సామర్థ్యాలు, వారి దైర్యోత్సాహాలు చూచి ఇతరులు కలలు వందలవసేస్తే.

ఒక మహాన్నత ఆదర్శ లక్ష్యంతో జీవిస్తే నీవు బూమిమీదే స్వర్గాన్ని నిర్మించు కుంటావు. అప్పుడు నీ సాధన వికాసం బొందుతుంది. 'అందరికీ అన్నీ నీవే' అయిపోతావు.

సూక్ష్మత సూక్ష్మమైన ఇసుక రేణువులు చేరి సముద్రతీరం ఏర్పడుతుంది జల బిందువుల సమూహమే మహాసముద్రం. ఒక వాచిలో విద్యభాగమైన హెయిర్ స్ప్రింగ్ కూడా మెయిన్ స్ప్రింగ్ అంత ముఖ్యమైనది.

ఒక పూంకోటలో వికసించిన చిన్న చిన్న పూవుల సువాసనతో రాత్రి పిల్ల వాయువులు గుణాగ్రస్తాయి. ప్రతి చిన్న పువ్వు

అన్ని పువ్వులకు

నీలకాండమూర్తి

సర్వసాధనము

సర్వసాధనము

సర్వసాధనము

సర్వసాధనము

"సమానం నుంచి లభించే ఫలాలు మధురంగా ఉంటాయి." — గాంధీజీ

మనోరంజకమైన మనాసనలను వెదకల్ల దానికి సహకరిస్తుంది.

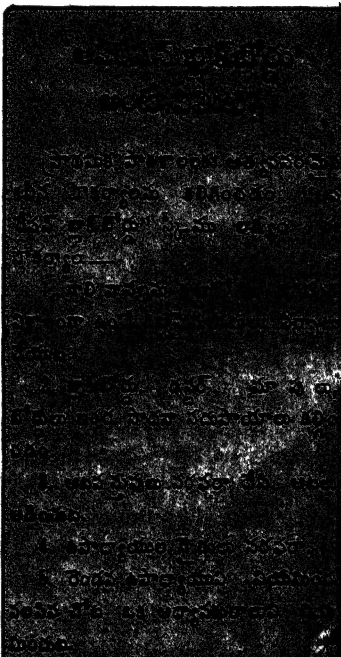
తక్కువతనం ఎందుకూ బ్రహ్మాండంలో నే నొక చిన్న వలుసును. ఈ అనంతకోటి జీవరాసులలో నే నెక్కడ అనుకోకు. చిన్న మేకుకోసం నాదా పోయింది. నాదాకోసం గుర్రం పోయింది. గుర్రంకోసం యుద్ధంలో



ఒకమి కలిగింది అనే కథను జ్ఞానకం పెట్టాకో. నీ ధర్మం ఏదైనా వరే, ప్రతి పని సరమాత్ముని ప్రణాళికాబద్ధంగా చేస్తున్నావు. ఒక పెద్దగాలివచ్చి దూకి, దుమ్ముకొట్టి ఎక్కడికో విసిరేసినట్లు భగవంతుడు విన్ను లక్ష్యపెట్టటం లేదనుకోకు. భగవంతుడిది అంతా దృష్టిమయమే లోకంలో ప్రతి వస్తువునీ, ప్రతిజీవునీ ఆ అనంతదృష్టితో ఎప్పుడో కన్నులు కవిపెరుతునే ఉంటారు. భగవంతుడు చూపుకీ విరాగాలు లేవు. ఆయన చూపుకీ ప్రతి జీవి ఒక లక్ష్యకేంద్రం. విశ్వాన్ని ఎంత సమగ్రంగా చూస్తున్నాడో విన్నూ అంత సంపూర్ణంగా సదా చివ్య దృష్టితో కవిపెరుతునే ఉంటారు.

జీవించడానికి ధర్మం అవసరం. ధర్మం అవసరండానికి జీవించు. జీవించడం కోసం

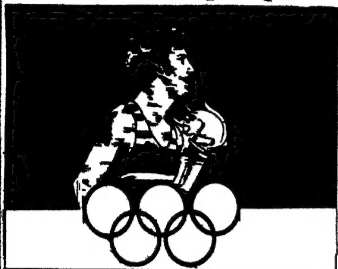
జీవించకు. అనర్థితో జీవించు. విశ్వంలో ప్రతి జీవికీ, ప్రతి అణువుకూ ప్రత్యేక స్థానముంది. ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. నైతికవిపించే హెచ్చు తక్కువలు, అధికతనమైనతలు అప్పీ కృతిమాయ. భగవంతుడు సృష్టిలో సర్వం సమానం. ఒక్కపాటి ఆలోచించు. నీవు ప్రపంచాన్ని మారుస్తున్నావా? లేక ప్రపంచం నిన్ను మారుస్తుందా? గతానుగతికంగా విరేళించే కాలతలను, ప్రమాణాలను బట్టి నీ జీవనానికి విలువ కట్టుకోకు. నీ ప్రాముఖ్యం నీది.



"ఇతరులు చెప్పేదాంట్లో సత్యాన్ని గ్రహించడమే సద్బుద్ధి."

# సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడలు 1988

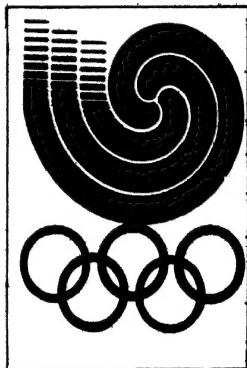
సెప్టెంబరు 17, 1988 న యూరప్ మరియు లాటిన్ అమెరికాలో ప్రసిద్ధిపొందిన వోకర్ గ్రూప్ వారు పాడిన 'హౌండ్ ఇన్ హౌండ్' అనే ఒలింపిక్ గీతంతో దక్షిణ కొరియా సియోల్ లో 18 రోజుల పాటు జరిగిన 24 వ ఒలింపిక్ క్రీడల ప్రారంభం



తప్పవం జరిగింది. ప్రారంభోత్సవంలో 18,740 గ్రూప్ డాన్సర్లు పాల్గొన్నారు. వేల కొద్దీ తెల్లపావురాలను ఎగురవేశారు.

80 మిలియన్ డాలర్ల ఖర్చుతో కూడిన ఈ ఉత్సవంలో కొరియా రిపబ్లిక్ (పెసిడెంట్ రోహ్ తే వూ Roh Tae-woo) సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడలను ప్రారంభించాడు. సుమారు 73,000 ప్రేక్షకులు కమ్మల పండువుగా ఆనందించారు. దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు రోహ్, అంతర్జాతీయ క్రీడాసంఘ అధ్యక్షుడు జావాన్ ఆంథోనియో సమరాన్, సియోల్ ఒలింపిక్ నిర్వాహక సంఘ అధ్యక్షుడు పార్క్ పెజిక్ నంటి పెద్ద పెద్ద హేమా హేమీలు ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొన్నారు. ప్రపంచంలో ప్రతీ దేశం నుంచి వచ్చిన

క్రీడాకారులు మొత్తం 9827 మంది సమావేశమయ్యారు. 1988 సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడల ప్రారంభోత్సవంలో ముఖ్యమైన ఇవెంట్ స్క్వైరెలింగ్ - 3,800 మీటర్ల ఎత్తుగా ఆకాశంలో ఎగురుతున్న హెలికాప్టరునుంచి 40 మంది యోధులు పారాచూటులో సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడా మైదానంలో విర్రయించిన కేంద్రాల దగ్గర ఖచ్చితంగా దిగారు.



సియోల్ క్రీడలలో 180 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. ఆత్మదీకంగా 772 క్రీడాకారులు, వివిధ అధికారులు యునైటెడ్ స్టేట్స్ నుంచి సియోల్ కు వచ్చారు. తరువాత 855 మందితో సోవియట్ యూనియన్ రెండవ స్థానాన్ని పొందింది.

సెప్టెంబరు 17 న ప్రారంభమై అక్టోబరు 2 తో ముగిసిన ఈ క్రీడలలో సియోల్ క్రీడా మైదానంలోను, మరియు దక్షిణ కొరి

"ధనాశాఖద్గుడైన మానవుడు ధర్మాన్ని త్యజిస్తున్నాడు."

మనోరంజకమైన సువాసనలను వెదజల్లడానికి సహకరిస్తుంది.

తక్కువతనం ఎందుకూ బ్రహ్మాండంలో నే నొక చిన్న వయసును. ఈ అనంతకోటి జీవరాసులలో నే నెక్కడ అనుకోకు. చిన్న మేకుకోసం నాదా పోయింది. నాదాకోసం గుర్రం పోయింది. గుర్రంకోసం యుద్ధంలో



ఒకమి కలిగింది అనే కథను జ్ఞానకం పెట్టాకో. నీ ధర్మం ఏదై నా సరే, ప్రతి పని పరమాత్ముని ప్రణాళికానుసారంగా చేస్తున్నావు. ఒక పెద్దగాలివచ్చి దూకి, దుమ్ముకొట్టి ఎక్కడికో విసిరేసినట్లు భగవంతుడు విన్ను లక్ష్మ్యపెట్టెటం లేదనుకోకు. భగవంతుడిది అంతా దృష్టిమయమే లోకంలో ప్రతి వస్తువునీ, ప్రతిజీవునీ ఆ అనంతదృష్టితో ఎప్పటికప్పుడు కనిపెడుతున్నాడే అంటారు. భగవంతుని చూపుకీ విధానాలు లేవు. ఆయన చూపుకీ ప్రతి జీవి ఒక లక్ష్మ్యకేంద్రం. విశ్వాన్ని ఎంత సమగ్రంగా చూస్తున్నాడో దెమ్మూ అంత సంపూర్ణంగా సదా దివ్య దృష్టితో కనిపెడుతున్నాడే అంటారు.

జీవించడానికి ధర్మం అవసరం. ధర్మం అవసరంకానికి జీవించు. జీవించడం కోసం

జీవించకు. అనర్థితో జీవించు. విశ్వంలో ప్రతి జీవికీ, ప్రతి అణువుకూ ప్రత్యేక స్థానముంది. ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. పైకి కనిపించే హెచ్చు తక్కువలు, అధికత్యం న్యూనతలు అన్నీ కృత్రిమాలు. భగవంతుడు సృష్టిలో ఎక్కడ సమానం. ఒక్కసారి ఆలోచించు. నీవు ప్రపంచాన్ని మారుస్తున్నావా? లేక ప్రపంచం విన్ను మారుస్తూందా? గతానుగతకంగా విలేకంటే కొంతలను, ప్రమాదాలను బట్టి నీ జీవనానికి విలువ కలుగుకోకు. నీ ప్రాముఖ్యం నీది.



“ఇతరులు చెప్పేదానిల్లో సత్యాన్ని గ్రహించడమే సర్వస్వం.”

# సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడలు 1988

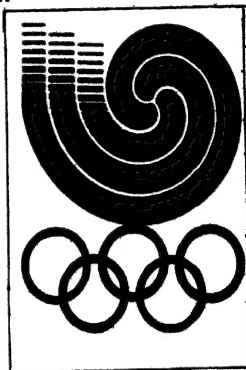
సెప్టెంబరు 17, 1988 న యూరప్ మరియు లాటిన్ అమెరికాలో ప్రసిద్ధిపొందిన వోకర్ గ్రూప్ వారు పాడిన 'హాండ్ ఇన్ హాండ్' అనే ఒలింపిక్ గీతంతో దక్షిణ కొరియా సియోల్ లో 16 రోజుల పాటు జరిగిన 24 వ ఒలింపిక్ క్రీడల ప్రారంభోత్సవం జరిగింది.



13,740 గ్రూప్ దావర్లు పాల్గొన్నారు. వేల కొద్దీ తెల్లపావురాలను ఎగురవేశారు.

80 మిలియన్ డాలర్ల అర్హుతో కూడిన ఈ ఉత్సవంలో కొరియా రిపబ్లిక్ (పెసెడెంట్ రోహ్ తే-వూ Roh Tae-woo) సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడలను ప్రారంభించాడు. ముమారు 73,000 ప్రేక్షకులు కమ్మల పండువుగా అనందించారు. దక్షిణ కొరియా అధ్యక్షుడు రోహ్, అంతర్జాతీయ క్రీడా సంఘ అధ్యక్షుడు జానస్ ఆంటోనియో సమరాంచ్, సియోల్ ఒలింపిక్ విధ్వాహక సంఘ అధ్యక్షుడు పార్క్ పెజిక్ నంటి పెద్ద పెద్ద హేమా హేమీలు ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొన్నారు. ఉత్సవంలో ప్రతి దేశం నుంచి వచ్చిన

క్రీడాకారులు మొత్తం 9827 మంది సమావేశమయ్యారు. 1988 సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడల ప్రారంభోత్సవంలో ముఖ్యమైన ఇవెంట్ స్క్వెడ్లె వింగ్ - 3,800 మీటర్ల ఎత్తుగా ఆకాశంలో ఎగురుతున్న హెలికాప్టరునుంచి 40 మంది యోధులు పారాచూటులలో సియోల్ ఒలింపిక్ క్రీడా మైదానంలో విర్జయించిన కేంద్రాల దగ్గర అప్పిరంగా దిగారు.

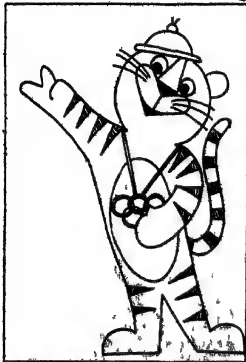


సియోల్ క్రీడలలో 180 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. అత్యధికంగా 772 క్రీడాకారులు, వివిధ అధికారులు యునైటెడ్ స్టేట్స్ నుంచి సియోల్ కు వచ్చారు. తరువాత 755 మందితో సోవియెట్ యూనియన్ రెండవ స్థానాన్ని పొందింది.

సెప్టెంబరు 17 వ ప్రారంభమై అక్టోబరు 2 తో ముగిసిన ఈ క్రీడలలో సియోల్ క్రీడా మైదానంలోను, మరియు దక్షిణ కొరి

"ధనాశాబ్దముడైన మానవుడు ధర్మాన్ని త్యజిస్తున్నాడు."

యాలో 4 ఇతర నగరాల్లోను జరిగే 23 క్రిడంలో 237 స్వర్ణపతకాలను గెలుచుకోడానికి క్రిడాకారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఇవేగాక టేక్ వౌండో (Taek wondo), టేవ్ బాల్ అనే రెండు ప్రత్యేక

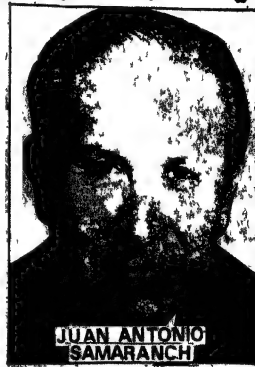


టెనూస్ వ్యూస్ అంటూ పేరితగ్గ, బాడ్మింటన్, మనోరంజన్ అనే మూడు ప్రదర్శన క్రిడలు కూడా జరిగాయి.

కాంతి ప్రగతులతో ఒలింపిక్ క్రిడం అభిమానాన్ని తెలియజేయడానికి మరియు పియోర్ ఒలింపిక్ క్రిడం శ్వాసకార్యం 1,85,000 చ. మీ. ల ఒలింపిక్ పార్కు విర్మించబడింది. ఈ పార్కులో ప్రపంచంలో మొదటి సారి కల్పకారులు భూమిందించిన కొల్పాలు ప్రదర్శించబడతాయి. 80 దేశాలకు సంబంధించిన గొప్ప గొప్ప క్రీడాకారులు ఇక్కడ ప్రదర్శించబడతారు.

హోలెయిడ్ యూనియన్ ప్రపంచ క్రిడా ఒలింపిక్ జాన అగ్రగ్రామి అని పిలువబడుతుంది. మొత్తం 31 స్వర్ణాలు, 31 రజతాలు, 48 కాంస్యాలుతో రష్యాఒలింపిక్స్లో ప్రథమస్థానం పొందింది. భూయ్య

అర్జునీ 37 స్వర్ణాలు, 35 రజతాలు, 48 కాంస్యాలతో ద్వితీయస్థానాన్ని అక్రమించింది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ అవ్ అమెరికా 38 స్వర్ణాలు, 31 రజతాలు, 27 కాంస్యాలు గెలుచుకుంది. దక్షిణ కొరియా 12 స్వర్ణాలు, 10 రజతాలు, 11 కాంస్యాలు గెలుచుకుంది. హోలెయిడ్ యూనియన్ 1952 లో జరిగిన హెల్సింకి (Helsinki) ఒలింపిక్స్ నుంచి



JUAN ANTONIO SAMARANCH

ప్రతి ఒలింపిక్స్ లోను నగలున 42.9 స్వర్ణాలు గెలుచుకుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ 40.9 స్వర్ణాలు గెలుచుకుంది.

“వివిధ దేశాల క్రీడాకారులను భోగభోగ్యాలను అనుభవించుతారు.”

బుల్లియోకు చెందిన ప్రాబ్లో మార్క్స్-ట్రేవర్ ఆంపులో 17.81 మీటర్లు గెంజి ఒలింపిక్ రికార్డును సృష్టించి స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. 82 కి.మీ. ల పైకిర పందెంలో హాలండ్ కు చెందిన మోవిస్ కొర్ నర్ల పతకాన్ని గెలుచుకుంది ఈమె



OLYMPIC PARK SEOUL

నగలు వేగం గంటకి 40.708 కిలోమీటర్లు. ఒలింపిక్స్ పురుషుల ఎయిర్ రైఫిల్ క్రీడలో 685.6 పాయింట్లతో యుగోస్లేవియాకు చెందిన 25 సంవత్సరాల పిజిజర్ ఎర్దు కేషన్ ఉపాధ్యాయుడు గొరాన్ మాక్సి మోవిక్ విజయం సాధించాడు.

సోవియెట్ యూనియన్ మొత్తం 583.350 పాయింట్లతో ఒలింపిక్ పురుషుల బట్టజిమ్నాస్టిక్ పందెంలో గెలుపొంది స్వర్ణ పతకాన్ని గెలుచుకుంది. ఫెన్సింగ్ బోర్డు మెంటులో ఇటలీకి చెందిన ఫ్రెసావో పెరి యోసీ తూర్పు జర్మనీకి చెందిన యుడో హగనరను 7 కి 10 పాయింట్లతో ఓడించి ఫైనల్ పాయింట్ గోల్డ్ మెడల్ ను సాధించాడు. నాటకం హైకోర్ట్ రైటింగ్ పోటీలో అమెరికా ప్రెకీర్ మిక్సెర్ ను ఓడించి చే న విద్యార్థిన్ క్షు యన్ మే (Xu Yanmei) చైనీస్ స్రవక స్వర్ణపతకాన్ని

పొందింది. ఈమెకు 446.2 పాయింట్లు దక్కాయి.

పురుషుల బుల్ పై 100 మీటర్లు ఈత పందెం పై నర్స్లో మరెనామెకు చెందిన అంటోసీ వెస్టి స్వర్ణపతకాన్ని అందు కున్నాడు. జతడు 53.00 సెకండ్లతో ఒలిం పిక్ రికార్డును సృష్టించాడు. అమెరికా డేవ్ నుడెన్ మాట్ నియోండికంటే 1/100 సెకండ్లు ముందు వచ్చాడు. ఈత, క్రాఫ్ కంబ్రీ రైడింగ్, రబ్బింగ్, ఫెన్సింగ్ మరియు రిపబ్లికర్ మాటింగ్ చేరిన అథ్లెటిక్ పెంటాథ్లాన్ (Pentathlon) క్రీడలో



OLYMPIC MONUMENT

5,404 పాయింట్లతో హంగేరీకి చెందిన 28 సంవత్సరాల జేవోవ్ మూనెక్ అనే అథ్లెట్ వేర్సే అధ్యాపకుడు స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచు కున్నాడు. తూర్పు జర్మనీకి చెందిన ఉర్బ్ టిమ్మర్మాన్ 22.47 నిమిషాలతో సాత్ పుక్ స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. 8.72 మీటర్లు గెంజి లాంగ్ జంప్లో అమెరికాకు చెందిన కార్ల్ బాయన్ స్వర్ణపతకాన్ని పొందాడు. ఒలింపిక్ కరీకల్లో జూంగ్ జున్ టో తేండుసార్లు స్వర్ణాన్ని పొందిన ప్రపంచపు క్రీడాకారుడని గౌరవాన్ని పొందాడు.

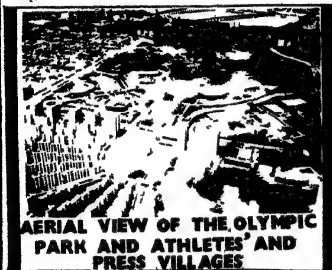
వరుగుల పందెంలో నివిరుడం 48.46 సెకండ్లలో 800 మీటర్లు వరుగుల మోజుకు

“ఉత్సాహం, బుద్ధిమతం” పనిచేసే మనవి. ఉపాధ్యక్షులారా, వారు.



చెందిన 20 సంవత్సరాల పార్ ఎరెంగ్ స్వర్ణాన్ని గెలుచుకున్నాడు. 10,000 మీటర్ల పందెంలో 27 నిమిషాల 21.48 సెకండ్లలో పరుగెత్తి మొరార్కోకు చెందిన ఇబ్రహీమ్ బొరైబ్ స్వర్ణపతకాన్ని పొందాడు.

మహిళల జిమ్నాస్టిక్స్ లో సోవియెట్ యూనియన్ కు చెందిన 19 సంవత్సరాల ఎరెనామనోవా 78.882 పాయింట్లతో స్వర్ణపతకాన్ని పొందింది.



84 సంవత్సరాలకి వ్యక్తమైన జర్మనీకి చెందిన ఫ్రెడ్రిక్ వాల్ తెప్పిన్ పందెంలో మొదటి ఒలింపిక్ మహిళా తెప్పిన్ బాంబియన్ అనిపించుకుంది. ఈమె ఆరేంజీనాకు చెందిన గాబ్రియేలా కబాటిసివి 8-3, 8-3 తో ఓడించింది.

యు ఎస్. మహిళల బాస్కెట్ బాల్ జట్టు 77.70 తో యుగేష్లేవియాను ఓడించి స్వర్ణ పతకాన్ని పొందింది మహిళల అర్బుస్ బోర్నమెంటులో 352 పాయింట్లతో దక్షిణ కొరియాకు చెందిన కిమ్ సునైయింగ్ ప్రపంచరికార్డును సృష్టించింది మహిళల ఒలింపిక్ హాకీ పందెంలో దక్షిణ కొరియాను 2-0 తో ఓడించి ఆస్ట్రేలియా ప్రధమ స్థానాన్ని పొందింది.

మ్యూజిలాండుకు చెందిన మార్క్స్-టాడ్ 18 సంవత్సరాల వయస్సుగల చారిస్కా గుర్రంమీద స్వారి చేసాడు. ఈ క్వెష్టేరియన్ పందెంలో స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. దోషరహితంగా మొత్తం 42 60 పాయింట్లతో జంపింగ్ పందెం గెలుచుకున్నాడు.

అమెరికాకు చెందిన జాకీ జోయినెర్ తెప్పీ 7 40 మీటర్లు గెంజి స్వర్ణపతకాన్ని అందుకున్నాడు మరో అమెరికా మహిళ ఫ్లారెన్స్ గ్రిఫిత్ జోయినెర్ మహిళల 200 మీటర్ల పందాన్ని 21.34 సెకండ్లలో ముగించి ప్రపంచ రికార్డును సాధించింది.

పురుషుల హాకీ పందెంలో బ్రిటన్ కి స్వర్ణం దక్కింది. సోవియెట్ యూనియన్ బ్రెజీల్ ను 2-1 తో ఓడించి సోకర్ (Soccer) పందెంలో స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకుంది.

తూర్పుజర్మనీ ఈతగత్తె క్రిస్టిన్ అటో ఒకే ఒలింపిక్ క్రీడల్లో 6 స్వర్ణపతకాలను పొందిన మొదటి మహిళ. ఈమెకు 11,000

(మిగతా 10 పేజీల్లో)

**అట్లాంటిక్ మహాసముద్రం  
మోదగా మిక్కిలి అదిక  
వేగంతో విహంగయానం**

యుఎస్ఎల్ విప్లవజడన లాక్ హీడ్ ఎస్ ఆర్ - 71 'బ్లైక్ బర్డ్' అట్లాంటిక్ మహాసముద్రం మీదుగా 1 గం. 54 ని. 56.4 సె.లలో అతి వేగంగా విహంగయానం చేసి రికార్డు సాధించింది.

**"చదువుకోవని కుల సంపన్నునికన్న చదివిన హీనజన్ముడు మిన్న."**

# మనపంటలు - సంక్రాంతి

సీతా రవిచంద్రన్

తైలుగు పండుగలలో సంక్రాంతి పెద్ద పండుగ. దీనినే సంక్రమణం అని కూడా అంటారు. విజావికి సంక్రాంతే మనకు సంవత్సరాది పండుగ. పంటలు పండి ఇళ్ళకు చేరతాయి. వలికాలం వెనకబడుతుంది. ప్రకృతి రమణీయంగా ఉంటుంది. చెట్లు



అకులు రాలి క్రొత్త చిగుళ్ళు తొడుగుతాయి జీవితంలో క్రొత్త మార్పులు ఏర్పడతాయి అందుకే సంక్రాంతికి “సంతెళ్ళలో ఉన్నవారికి కూడా విముక్తి” అంటారు.

ఇది మార్గశిర శుక్లమాసాలలో వస్తుంది. అసలు సూర్యుడు ఒక రాశి నుంచి మరో రాశిలో ప్రవేశించడం సంక్రమణం. ఇటు వంటి సంక్రమణాలు ఒక సంవత్సరంలో (12 రాకులు ఉన్నాయి కాబట్టి) 12 సార్లు వస్తాయి. కానీ సంక్రాంతి పండుగ వచ్చే ముకర సంక్రాంతికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది.

సంక్రాంతి పండుగ వస్తుందనగానే ఊళ్ళో చుట్టి ఇంట్లోను ఎంతో సంతరం.

ఇళ్ళు కుట్రంచేసి పెల్లెలు వేయించుకుంటారు. గుమ్మాలకు సమస్త కుంకుమ పెట్టి చూరాలను మామిడి తోరణాలతో, బంతిపూవు దండలతో అలంకరించుకుంటారు. గదులు దులిసి అలికి కుట్రం చేసుకుంటారు. కొత్త బట్టలు కుట్టించుకుంటారు. ఇళ్ళలో రకరకాల ముగ్గులు పెట్టుకుంటారు. ఊరంతా కళకళలాడుతూ ఉంటుంది.

ఈ నెల పూర్తి అయేటప్పటికి ఉత్తరాయణం ప్రారంభమవుతుంది. కలిక సంక్రమణం నుంచి మకర సంక్రమణం వరకు దక్షిణాయనం. ఉత్తరాయణం దేవతలకు పగలు. ఉత్తరాయణంలో మరణించిన వారికి ఉత్తమ లోకాలు లభిస్తాయని మన పూర్వుల నమ్మకం. భారత యుద్ధంలో దక్షిణాయనంలో పడిపోయిన వీర్యుడు ఉత్తరాయణం వరకు ప్రాణాలు విగపెట్టుకుని ఉత్తరాయణం వచ్చిన తరువాత మరణిస్తాడు. ఈ ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలంగురించి మన ధర్మశాస్త్రాలలో ఎక్కువగా చెప్పబడింది.

మనకు సంక్రాంతి మూడు రోజుల పండుగ. మొదటిది భోగి. రెండవది మకర సంక్రాంతి. మూడవది కమమ. భోగిపండుగ నాడు వేకువ జామున లేచి స్నానాలు చేసి ఇళ్ళ ముందు పెద్ద పెద్ద మంటలు వేస్తారు. వీటినే భోగిమంటలు అంటారు. కొన్ని గ్రామాలలో అందరుచేరి ఒకేచోట అరు బయట భోగిమంట పెడతారు. ఇళ్ళలో పదికిరాని పాత వస్తువులు చెత్తా చెదారం కూడా ఈ మంటలో వేస్తారు ‘భోగిపిడ’ వదిలించని సంతోషిస్తారు భోగినాడు

“మరియు మానవుల కొరకే కానీ మానవులు మరియు కొరకు కాదు.”

పొంగలి వండుకుని తింటారు. సాయంకాలం ప్రీలు పేరంటాంకు పిలుచుకుని పిల్లలకు పోగివచ్చు పోస్తారు. పిల్లలకు కలంట్లు పోపి కొత్తబట్టలు కట్టి పంచదార అచ్చులతో దండలు చేసి పెడలో వేసి సాయంకాలం హారతిచ్చి రేగువచ్చు చెరుకు ముక్కలు, చిల్లర కానులు కలపై పోస్తారు. శనగలు వాయివం ఇచ్చుకుంటారు.

రెండవరోజు పండుగ మకరసంక్రాంతి. లేదనకుండా ఈ రోజు దానాలు, ధర్మాలు చేస్తారు తియ్య గుమ్మడికాయకి చాలా



ప్రాధాన్యముంది. ఈ రోజున తియ్య గుమ్మడికాయ కూర వండుకుంటారు. రక రకాల పిండివంటలు చేసుకుంటారు. తియ్య గుమ్మడికాయ దాసం ఇస్తారు. కొత్తబట్టలు కట్టుకుంటారు. చిన్నవారు పెద్దవారికి నమస్కారాలు చేసి ఆశీర్వాదం పొందుతారు. అందుకే దీనిని 'మొక్కుల పండుగ' అంటారు. కడిగిన తెల్లని మవ్వులు, బెల్లం, శనగనవ్వు కలిపి ఇంటింటా పండికుంటారు. అడవిల్లలు రంగుల రంగుల పిడతలలో రేగువచ్చు, చెరుకు ముక్కలు దక్షిణపెట్టి పోగిపిడతలు వండుకుంటారు.

మూడవరోజు పండుగ కనుమ. ఇది ముఖ్యంగా రైతుల పండుగ. రైతులు

పొద్దున్నే లేచి పశువుల దొడ్లు అలికి ముగులు పెడతారు. ఇళ్ళముందు పాంకో పొంగలి వండుతారు. దీనినే 'పానపొంగలి' అంటారు. పొంగలి నైవేద్యం చేసి ఆ మెతుకులు వసువు కుంకుమ కలిపి పొలాల మీద 'పోలి' జల్లుతారు. ఆ తరువాత దిప్తి తీసి తెల్ల గుమ్మడికాయను పగులకొడతారు. వారి వారి పనిముట్లు తుడిచి కుట్రంచేసి వాటిని పూజిస్తారు. పశువులను బాగా కడిగి కాళ్ళకు చిరుమువ్వలు గంటలు కట్టి కొమ్ము లకు రంగులు వేసి బాగా ముస్తాబు చేసి ఊరమ్మల మేళ తాలాంతో ఊరేగించి ఇంటింటా బహుమానాలు పుచ్చుకుంటారు.

ఊరిబయట పెద్ద పండేలు, కోడిపండేలు, గొర్రె పండేలు, పొట్టేళ్ళ పండేలు వినోదంగా జరుపుకుంటారు. కనుమ తరువాత ముక్కనుమ కూడా కొంతమంది పశువుల పండుగ చేసుకుంటారు.

సంక్రాంతి పండుగ రోజులలో ప్రీలు చేసుకునే గొప్ప గొర్రెవ్రతం చాలా ముఖ్యమైనది. ఇంట్లో మంటపం వేసి దాన్ని రక రకాల కూరగాయలతో పువ్వులతో అలంకరించి మధ్య బియ్యంపోసి దానిమీద

( 8.వ పేజీ తరువాయి )

దాలిల్లు అరేడుచేసి 20 కారల్ల బంగారు కిరీటం బహూకరించారు.

ముగింపు ఉత్సవం ఒలింపిక్ మైదానంలో ఆక్టోబరు 2 న జరిగింది. సియోల్ మరియు బార్నిలోనా (ప్రెయిన్)కు చెందిన దాన్స్ ప్రాపులు నృత్య ప్రదర్శన ఇచ్చారు. 1992 వేసవిలో బార్నిలోనా ఒలింపిక్ క్రీడలకు స్వాగతం ఇస్తుంది.

“ధర్మ సమృద్ధిమైనవని విశ్వసింపబడే వాటిని అన్నిటినీ ఆచరించు.”

నిగ్రహం పెట్టి పూడించి పాటలు పాడు కుంటారు. పేరంటాలు పిలుచుకుంటారు. గొబ్బి తడతారు. నాల్గవ రోజున ఉద్యానవ చేస్తారు. మంటపాన్ని అలంకరించిన కూర గాయలు వండుకు తింటారు ఈ గొబ్బి కూరతోపాటు పొంగలి తింటారు. సాయం కాలం గోదేవిని, గొబ్బిదేవిని పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ చేరి ఊరేగింపుతో బుక్కాయ చల్లుకుంటూ తీసుకువెళ్ళి నది



లోనో, చెరువులోనో మంచుతారు. ఈ ఊరేగింపునే 'వాలాడింపు' అంటారు.

కొందరు భోగి మొదలు వదిరోజులు కొమ్మరికొలుపు పెడతారు. ఇదే సంక్రాంతి కొలుపు.

దక్షిణాదిని కూడా 'పొంగల్' చాలా ముఖ్యమైన పండుగ. పండుగ ఇంకా 15 రోజులు ఉండగానే పిల్లలు చిన్న చిన్న డప్పులు కొట్టుకుంటూ 'పొంగల్ పొంగల్' అని కేకలు వేసుకుంటూ తిరుగుతారు. అరు బయట పొంగలి కొత్తకుండలలో వండి సూర్యునికి నైవేద్యం చేస్తారు. సాధారణంగా కొత్త బియ్యం, కొబ్బరికోరు. కొత్త బెల్లం, నెయ్యి పాలు ఉడకబెట్టి పొంగలి తయారు చేస్తారు. వీరు కూడా పంట కోతలు అయిన వెంటనే దీనిని ఆచరిస్తారు. పొంగలి తరు నాకరోజు మాట్లాడుకోగర్ అంటారు. ఆ రోజు వీరు పశువులను అలంకరించి ఇంటిం

టికి తీసుకువస్తారు. బహుమానాలు అందు కుంటారు. కొన్ని గ్రామాలలో పశువులు పెందలలాగ 'జల్లికట్టు' పశువుల పోట్లాట పెడతారు. పశువుల కొమ్మరిలకు డబ్బు పెట్టిన సంచి కడతారు. కొమ్మలు పట్టుకుని దాంకో పోరాడి విజయం పొందిన వీరుడు ఆ డబ్బు సంచిన తీసుకుంటాడు. దీని తరు వారి రోజును కరినా అంటారు. ఆ రోజు ఏ వసీ చేయరు. ఏకాంతి తీసుకుంటారు. కొందరు ప్రక్క ప్రక్క గ్రామాలకు వెళ్ళి దాన్యం అమ్ముకుని సంవత్సరానికి కావలసిన వస్తువులు, బిడ్డలు కొనుక్కుంటారు. ఆడ పిల్లలు కుమ్మి కోలాటాలతో పాటలు పాడు కుంటారు. 'పొంగల్' సాధారణంగా జనవరి 14 న వస్తుంది.

## విస్మయ పాతకావీలు

ఏప్రిల్ '83; మార్చి '84, మే '84, జూన్ '84, ఆగస్టు '84 నుంచీ నవంబరు '84; జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచీ అక్టోబరు '85; జనవరి '86 నుంచీ డిసెం బరు '86; జనవరి '87 నుంచీ డిసెంబరు '87; జనవరి '88 నుంచీ జూన్ '88 కాపీలు మావద్ద ఉన్నవి. 1983 కాపీ వెల పై 0.75లు; 1984 కాపీల వెల రూ. 8.75 లు; 1985 కాపీల వెల రూ. 11.50 లు; 1986 కాపీల వెల రూ. 18.25 లు; 1987 కాపీల వెల రూ. 19.00 లు; 1988 కాపీల వెల రూ. 10.00 లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్టల్ పొందడానికి కాపీల వెలతోపాటు రూ. 500 లు చేర్చి M. O. పంపాలి. 'చిన్డమ్', 9, దేశికా రోడ్డు, మైరాపూరు, మద్రాసు-600 004.

—నర్మదురైశన్ మేనేజర్

"మరి మనదే మానవులు కల్పించుకున్నది."

## విద్యార్థులకు ఆరోగ్యరక్షణ

మానసికంగా మార్పు తెచ్చుకుంటేగానీ వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యంగా ఉండలేదు. రీటైరైస్ తరువాత ఆరోగ్యంగా హాయిగా ఉండాలంటే మనోవైఖరి మార్చుకోవడం ముఖ్యం. దేహారోగ్యం చెడిపోవడానికి వృద్ధాప్యానికి ఏ విధమైన సంబంధమూ లేదు. వృద్ధాప్యం తెచ్చిపెట్టే రోగాలు అనలులేవు. ముందు చిన్నతనంనుంచి శరీరంలో జీర్ణం చిన రోగాలే వృద్ధాప్యంలో కనిపించేవిగాయి.



చిన్నప్పటినుంచి ఏదో ఒక శరీరభాగం మీద ప్రయాసపల్లగానీ, పోషకాహార లోపంవల్లగానీ ఏర్పడ్డ రోగాలు వృద్ధాప్యంలో కనిపిస్తాయి. శరీరం వీరపించి లోప తూయిస్తమైన ఆహారంవల్ల ఆరోగ్యం హీనమైపోతుంది. సమతూకపు ఆహారం, సక్రమ మలమూత్ర విసర్జన, శారీరకంగా, మానసికంగా తగినంత విశ్రాంతి. సంతోషం అనందం ఉల్లాసం కలిగించే కార్యక్రమాలు చేపట్టడం, హాస్యకత్వం అలవాటు చేసుకోవడం, ప్రతిదానికి ఉద్దేశం చెందిపోకుండా తెన్నన్ తగ్గించుకోవడంవల్ల కుటుంబం లోను, సమాజంలోను వివిధ వ్యక్తులతో

పరస్పరం శ్రద్ధ భక్తి విశ్వాసాలు పెంపొందించుకోవడంవల్ల, ఒక పనిని సాధించడంలో గొప్పతనం పొందడంవల్ల, నిరంతరం వివేకాభివృద్ధి తోడ్పడే గ్రంథాలు చదవడం వల్ల జీవిత ప్రమాణాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

ఆహారం బాగా నమిలి తినాలి. జీర్ణ ప్రక్రియ నోటిలోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఎక్కువ చల్లని పానీయాలు త్రాగవద్దు. చల్లని పదార్థాలు తినవద్దు అదే విధంగా ఎక్కువ వేడిగా ఉండే పానీయాలు త్రాగవద్దు. ఆహారం తిన్న తరువాత ఒక గంట దాకా నీళ్ళు త్రాగవద్దు. దీనివల్ల జరర కోళంలో జీర్ణ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుంది. సాధారణమైన సామ్యమైన ఆహారం తినాలి బాగా వేగన పదార్థాలు సుంథంగా జీర్ణంకావు. ఆరోగ్యం విలబెట్టుకోడానికి తగినంత మంచిపీళ్ళు విస్తారంగా త్రాగాలి.

ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే రెండు ముఖ్యమైన పదార్థాలు మైవాసిడి, పంచదార. ఇందులో ఏ ఒకటి ఉన్నా ఆరోగ్యానికి హానికరమే. రొట్టెలు, కేకులు, బిస్కెట్లు, పీస్ట్లు, జామలు, స్ప్రింగ్లు కోలలు వగైరా అన్నీ వీటిలో చేరతాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు, కార్బోహైడ్రేటులు పోషకశక్తికి హానికరములు ప్లాస్టిక్, కాపర్, డాక్టర్, ఊరగాయలు, మసాలా పెట్టిన కూరలు ఎక్కువగా వాడకూడదు. 10 కాలం ప్రాటీనులు, 20 కాలం కార్బోహైడ్రేటులు. 5 కాలం క్రొవ్వు, 85 కాలం పళ్ళు కూర

“ముగింపని పని, జయింపబడని శత్రువై న్యం నిప్పురవ్వతో సమానం.”

గొయలు చేరిన ఆహారం అదర్శవంతమైనది. ఆహారం ఎంత ప్రకృతిసిద్ధంగా ఉంటే అంతమంచిది. పొట్టుతీయని పప్పులు, తాజా పళ్ళు, పాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి. ఆహారంలో కొంత పొట్టు ఉండేటట్లు ఉపయోగించడం ఎంతో మేలు. వృద్ధాప్యం క్రమంగా ఏర్పడకుండా ఉండడానికి విటమిను E సహకరిస్తుందని పరిశోధకుల అభిప్రాయం. విటమిను E అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు



తినటంవల్ల వయస్సును 10 సంవత్సరాలు వెనుకకు మళ్ళించుకోవచ్చు. 80 ఏళ్ళు పచ్చినా 50 ఏళ్ళ వారిలా ఉంటారు.

నానబెట్టిన మొలకెత్తే పచ్చిగింజలలో విటమిను E పుష్కలంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా పెసలు పెసగలు నానబెట్టి మరునాడు మొలకెత్తినవాటిని పచ్చిగా తినాలి. బాదంపప్పులు, జీడిపప్పులు, అకు కూరలు వాడాలి. ఇటువంటి ఆహారంవల్ల వృద్ధాప్యం త్వరగరాదు. వారానికి ఒకసారో, రెండు సార్లొ ఉపవాసం ముఖ్యం. క్రమబద్ధమైన ఉపవాసాలవల్ల అనేక జబ్బులు అతి తక్కువగా వయం అవుతాయి. వృద్ధాప్యంలో ఏమైనా ఆహారనియమం పాటిస్తూ సక్రమ ఉపవాసాలు చేస్తే శరీరానికి ఎంతో మేలు. శారీరక, మానసిక శక్తులను పొదుపుగా

వాడుకుంటూ ఆహారనియమం, ఉపవాస క్రమం పాటిస్తే ఏ రోగం ఉండదు.

మనలికవం ముందుకు రాకుండా ఆరోగ్యం నిలబెట్టుకుంటూ జీవించాలంటే సక్రమ వ్యాయామం ఎంతో అవసరం. సక్రమ వ్యాయామంవల్ల రక్త ప్రవాహం ప్రవృద్ధిపొందుతుంది. ఊపిరితిత్తులు విస్తరించుకుంటాయి అధికంగా ప్రాణవాయువు రోపలకు చేరుతుంది. మంచి ఆకలి పుడుతుంది. ఊపిరితిత్తులద్వారా, చర్మంవ్వారా, కిడ్నీలద్వారా, ప్రేగులద్వారా శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు వినశింపబడతాయి శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. మనస్సు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఆత్మవిగ్రహం ఏర్పడుతుంది. యోగాసనాలు వేయవచ్చు. ఆయాస పడిపోకుండా ఉండే వడకను అభ్యాసం చేసుకోవచ్చు.

(మిగతా 88 వ పేజీలో)

## భవిష్యత్తుకు భగవంతునివే భారం

ప్రస్తుతంతో ఎవరూ బాధపడిపోరు. వర్తమానంతో పాటు రాబోయే దాని గురించిన యోచనే మనిషిని ప్రంగడిస్తుంది. అనవసరమైన రేపు అనే బాధను తెచ్చిపెట్టుకోకు. ఒకనేర భవిష్యత్తు భారంకూడా ఉంటే అది మిమ్మల తెచ్చిపెట్టుకున్నదే గానీ భగవంతుడు కల్పించినది కాదు. రాబోయే దాని సంగతి తనకు వదిలిపెట్టమని భగవంతుడు విన్నుపేడుకుంటాడు. — జార్జి మెక్‌డొనాల్డ్

“మూఢుడు అర్థంకాని విషయాన్ని ఆరాధిస్తాడు.”

# క్రిడా విషయాలు

టెస్ట్ సీరీస్ లో రికార్డు పరుగులు

1980 లో ఆస్ట్రేలియాకు ఇంగ్లండుకు మధ్య జరిగిన 5 టెస్టులలో దోనాల్డ్ బ్రాడ్ మన్ (ఆస్ట్రేలియా) 974 పరుగులతో రికార్డును సృష్టించాడు.

టెన్నిస్ లో 'ఎవ్'

టెన్నిస్ ఆటలో 'ఎవ్' అనే పదం



లెంబి మాట రియోన్ (leuef) అనే మాటనుంచి వచ్చింది అని అంటారు. దీనికి గ్రుడ్డు అని అర్థం.

ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడల

సంస్థాపకుడు

జేరన్ పియరీ డి కోబెర్టిన్ ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడల సంస్థాపకుడుగా పరిగణించబడుతున్నాడు.

ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని చేరిన

మొదటి వ్యక్తి

1953 లో హిమాలయ పర్వతాలలో ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని చేరిన మొట్టమొదటి పర్వతారోహకుడు న్యూజిలాండుకు చెందిన హిల్లరీ (Hillary).

ఇంగ్లీషు చానర్ ను

ఈదిన, మొదటి మహిళ

ఇంగ్లీషు చానర్ ను ఈదిన మొట్టమొదటి మహిళ యు.ఎన్.ఎ కు చెందిన గెర్ట్రూడ్ ఇడెల్లీ (Gertrude Ederle).

టెస్ట్ క్రికెట్ లో హాట్ ట్రిక్

చేసిన మొదటి ఆటగాడు

1878-79 లో జరిగిన టెస్ట్ క్రికెట్ లో ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ ఆటగాడు ఎన్.ఆర్. స్పోఫోర్త్ (F.R. Spofforth) హాట్ ట్రిక్ చేసిన మొట్టమొదటి ఆటగాడు.

ఇరాన్ నూనెమిది ఆదాయం

50 శాతం పోరాటానికే

ఇరాన్ నూనెమీద పొందుతున్న మొత్తం ఆదాయంలో 50 శాతం అంటే 15.3 బిలియను పౌండ్లు ఇరాక్ పై యుద్ధానికి వినియోగిస్తుంది.

"నానాత్వం లేనిదే బ్రతుకే లేదు."

# యోచనాశక్తి

డా॥ హరిలాల్ భిఖా

మూవవుని మనస్సు ఎంతో అద్భుతమైనది. దీని ప్రవర్తనాశక్తి ఆమోఘం అనంతం. మనమంతా ఆలోచించడానికి, నేర్చుకోడానికి, ఒక కార్యం సాధించడానికి, జీవితంలో సంభవించే వివిధ సంఘటనలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించడానికి మనస్సును వినియోగించు



కుంటాము. మహామహా లండరూ తమ ఐక్యత్వాన్ని సాధించడానికి ఇతోధికంగా కృషి చేస్తూ, తమ మానసికశక్తిని విజయవంతంగా ఉపయోగించుకున్న వారే.

మనస్సు అంటే ఏమిటి? శరీరంలో ప్రతీ అంగాన్ని వియంత్రిస్తూ ఆయా భాగాలు తమ తమ పనులను నెరవేర్చడానికి సహకరించే యోచనలు ఉద్భవించే ముఖ్య మనోవ్యాపార కేంద్రము మనస్సు. యోచనలు అతివేగంగా ఉద్భవిస్తూంటాయి. స్వీచ్ వేపిన వెంటనే బిల్బు వెలుగుతుంది. యోచనలు ఇంతకంటే వేగంగా బయలుదేరి అతి వీలైనా కంగా శీఘ్రంగా ప్రభవిస్తాయి.

యోచనల స్వభావాన్ని బట్టి నైకాన్ని బట్టి మన శరీరం మనస్సు విర్ణయించబడ

తాయి అనందదాయకమైన మంచి యోచనలు శరీరంలో వాడి మరియు ఎండోక్రిన్ విభాగాలను సక్రమంగా ప్రవరింపజేస్తాయి. శరీరాంగాలు సామర్థ్యవంతంగా పని చేస్తాయి. ప్రతీ కణం చైతన్యంతో తెలివిగా సూక్ష్మజ్ఞానంతో మనస్సు ఇచ్చే ఆదేశాలను వెనువెంటనే అనుసరిస్తుంది. యోచనలు సరళవంతంగా ఉంటే మనస్సులో కణాలు మంచి కుటుంబంలో పిల్లలులాగా ప్రవృద్ధిపొందుతుంటాయి. యోచనలకు తగిన ప్రవర్తనలు ప్రభవిస్తూంటాయి. ఇది మన ఆరోగ్యానికి మిక్కిలి ప్రాధాన్యమైనది చెడ్డ యోచనల వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలు, మనోవికారాలు మరియు మంచి యోచనలవల్ల కలిగే నత్పలితాలను మనం తెలుసుకో గలుగుతాము.

మనస్సులో దురాలోచనల దుష్ఫలితాలను తెలుసుకోడానికి ఊపిరి పదిలపెట్టుకు వచ్చే ఊపిరివి ఒక చల్లని గాలివలకమీద పసిఫలించజేసారు. పసిఫలించబడిన ఊపిరిలో వివిధ వర్ణముల కణాలు కనిపించాయి. వీటిని సంగ్రహించి జంతువుల శరీరంలోకి ఇంజక్షన్ ద్వారా ప్రవేశపెట్టినప్పుడు వాటిలో ఇటువంటి భావోద్రేకాలు ఉద్భవించాయి. ఒక కుటుంబంలో అకస్మాత్తుగా మరణి వార్తను విన్న వ్యక్తి భయపడతాడు. మనోచైతన్యం పొంది విచారిస్తాడు. ఏకాగ్రత ఉండదు. గుండెపోటు కూడా సంభవించవచ్చు. నరాల బలహీనత ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మనోచైతన్యవల్ల శరీర వ్యాపారం మారుతుంది అని తెలుసుకోగలుగుతున్నాము.

“మానవుడు సంసారంలో ఉన్నా సంసారం తనలో ఉండకూడదు.”



ముఖాత్మకమైన యోచనలు, విరాళాభావాలు చాలాకాలం మనస్సులో ఉంచే శరీర వ్యాపారాలు పూర్తిగా మారిపోతాయి. దీనివల్ల ఇతర రోగాలు సంభవిస్తాయి. నరాలు ఉద్రేకం చెందడం, నరాల విగ్ని, గుండెపోటు, ఉబ్బినం, మధుమేహం, అజీర్ణం, వపున కత్వం వంటి వివిధ రోగాలు సంభవిస్తాయి. శరీరంలో వివిధ కండరాలు కుదించుకు పోతాయి. ముఖమీద ముడతలు బయలు దేరతాయి. ఒత్తిడి అధికం అవుతున్నకొద్దీ, నరాలవిగ్ని పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీరంలో వివిధ భాగాలు స్థానభ్రంశం చెంది తమ తమ వ్యాపారాలు కొనసాగించలేకపోతాయి.

యోచనలు ఒక మనిషినుండి మరో మనిషిమీద అతిసులభంగా ప్రభవిస్తాయి. కోపం, అహంకారం, అసూయ, ద్వేషం, ఓర్వలేనితనం, యజ్ఞం మొదలైనవి సరి సరిగాను కాలవ్యయం చేస్తాయి. దీనివల్ల ఇతరులకు అవకారం కలుగుతుంది. ఇదే మనోభావంగల వ్యక్తులు అతిసులభంగా ఈ కాల ష్యానికి గురి అవుతారు. సామర్థ్యవంతమైన మంచి యోచనలు మానవునిమీద ప్రభవిస్తాయి. కాబట్టి ఒకరు ప్రవృత్తి చేసుకునే స్నేహస్వభావం చాలా ముఖ్యం.

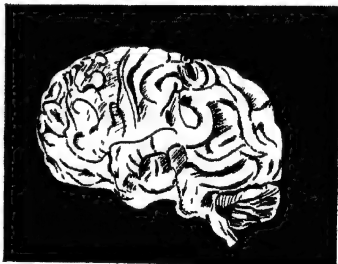
మనోభావాలకు సంకల్పశక్తికి గల సంబంధమేమిటి? సంకల్పశక్తి మానసిక శక్తి ఇది ఒకే భావనల్ల అభివృద్ధిపొందు తుంది. ఆరోగ్యాన్ని విలబెట్టుకుని అనేక రోగాలను కుదుర్చుకోడానికి కూడా సంకల్ప శక్తి సహకరిస్తుంది.

మనస్సును ఆరోగ్యవంతంగా దృఢంగా ఉంచుకోడానికి కొన్ని సలహాలు మనస్సులో ఉత్సాహపూరితమైన ధనభావాలను పెంచుకో.

ఇటువంటి భావాలను ఇతరుల మీద ప్రభవించజేయి. మనిషి తను భావించినట్లే అవుతాడు. ఈ దివ్యసూత్రాన్ని జీవితాంతం జ్ఞాపకం పెట్టుకో. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకో. శాంతస్వభావం, అనురాగం అలవరచుకో. అనందంగా పాడుకుంటూ నవ్వు గలిగితే మనస్సులో విరాళాభావాలు పుట్టివు. ధైర్యం, ఉత్సాహం, సౌఖ్యం. మంచి స్నేహం వృద్ధిపొందే చాతాచరణాన్ని కలిగించుకో. ధనాత్మకమైన ఉత్సాహాన్ని పెంచుకుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికి రోగాలు ఉండవు.

— 'యోగ' సౌజన్యంతో

## అన్ని శరీర వ్యాపారాలకు మొదట ముఖ్యము



అన్ని శరీర వ్యాపారాలకు కేంద్రమైన మెదడులో 1,000 మిలియను నాడీకణాలు ఉన్నాయి.

“ఏ విషయమైనా అలవాటుగా మారితే వ్యసనం అవుతుంది.”

# ఈశ్వరుని కాలిదత్తం పువ్వులను మార్చునం

జి. ఎమ్. జగతియాని

స్వామి వివేకానందుని చిత్రాలు సాధారణంగా రెండు మిక్కిలి ప్రసిద్ధమైనవి. ఒకటి చిత్రాగో పోజులో ఉన్న చిత్రం. ఇందులో వివేకానందుడు గంభీరంగా వీ



కళ్ళలోకి చూస్తూ సవాలు చేస్తూన్నట్లు చాటి మీద చేతులు కట్టుకుని ఉంటాడు రెండవది ద్యావానందంలో ఉన్న చిత్రం. కళ్ళు మూసుకుని, కాళ్ళ ముడుచుకుని భాసంవట్టి కూర్చుని చేతిలో చెయ్యి పెట్టుకున్న చిత్రం

మొదటి చిత్రంలో వివేకానందుడు గొప్ప బలవంతుడుగా గర్విస్తున్నప్పటికీ అలా ఉంటాడు. రెండవదాంట్లో అతి సౌమ్యంగా విశృంఖలాగా లాంటంగా ప్రేమానురాగాలతో కనిపిస్తాడు.

నిత్యజీవితంలో సంభవించే ప్రమాదాలను, అపదలను, అఘాతాలను తట్టుకోడానికి మానవునికి ఉక్కువంటి బలం అవసరం. సంకోచం లేకుండా ధైర్యంగా వీటిని ఎదుర్కోవాలి. మానవుడు ఈ లక్ష్యం వైపు మరణానికి కూడా రెక్క

చేయకుండా మునుముందుకి పయనించాలి.

మానవునికి దయామయమైన హృదయం కూడా ఉండాలి. దారిలోపడిన పువ్వుని చూడకుండా తొక్కినప్పుడు హృదయం కరిగి రక్తం ప్రవించాలి. దారిద్ర్యంతో పోతులైన దీనాధీనులను అదుకోవాలి. వారికి పేద చేయాలి. వారి కష్టాలను వదుకోవాలి.



ఇటువంటివారే విజయైన మనిషి ఇటువంటి వారు దైవాంశ సంభూతులని మన గ్రంథాలు తెలియజేస్తున్నాయి. విజయైన దైర్యవంతుడే విష్ణువర్ణంగా ఉండగలడు. సింహం దైర్యం గల జంతువు. వక్కకు దైర్యం లేదు. బలవంతుడైన రాక్షస హృదయం కలవారు చిరకాలం జీవించలేరు. వీరు అమాయకుల రక్తంతో తూమిని తడుపుతారు. తగిన ప్రతిఫలాన్ని అనుభవిస్తారు. ఇదే ప్రకృతి ధర్మం. —‘విదీయాన్ ఎక్వేంజి’ సౌజన్యంతో

“మరి కుదిరినచోట నుండు శక్తిని చేపూర్చుచున్నది.”

## ఆరోగ్యనికీ సూచనలు

రాత్రి కిటికీ తలుపులు పూర్తిగా తెరచి ఉంచాలి. ప్రొద్దున్నే లేచిన తరువాత లోపలకు బాగా టిప్పెరి పీల్చుకోవాలి. చివిగాలి, ఈదురుగాలి తగలకుండా చూడుకోవాలి. ప్రతిరోజూ సక్రమంగా వ్యాయామం చేయాలి. తేమగా ఉండే ప్రదేశాలలో నివ



సించకూడదు. ప్రతిరోజూ సక్రమంగా ఆహారం బాగా నమిలి తినాలి.

సాధారణంగా మీరు నివసించే ఇండ్లలో ఈగలు, దోమలు, దుమ్ము మీకు హాని కలిగించే శక్తువులు. ముఖ్యంగా మంచి గాలి, సూర్యరశ్మి తగిలేటట్లుగా చూసుకోవాలి. కాజా కూరగాయలు, పళ్ళు ప్రతిరోజూ తినడం చాలా ఆరోగ్యకరం. అజాగ్రత్తనల్ల ఆహారోగ్యం సంభవిస్తుంది. మితిమీరి తినవద్దు. ఆరోగ్యనికి హానికరం కలిగించే పొగ కాలివద్దు. మాదక ద్రవ్యాలు ఉపయోగించవద్దు. మత్తు పానీయాలు త్రాగవద్దు.

ఎప్పుడూ మీరు కట్టుకునే బట్టలు, కరీరం కుత్రంగా ఉండకోవాలి. ఇంట్లో నందులలో మట్టి చేరకుండా చూడుకోవాలి. ప్రతిదినం కాలి విరేచనం ఆయేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

విరేచనం ముందు అలవాటు చేసుకోవద్దు. వృద్ధులు, చంటిపిల్లలు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. వారు వృద్ధికరమైన సాత్విక ఆహారం సక్రమంగా తింటుండాలి. మంచి విశ్రాంతి వారికి ఎంతో అవసరం. కుత్రమైన గాలి కూడా కావాలి. సక్రమ జీవనమే మన ప్రతిజ్ఞా వాక్యము కావాలి. అదే మన ద్యేయం. వీ కరీరం వీ ఆత్మలాగే పవిత్రమైనది. ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం అని నమ్ము. సకాలంలో వైద్య సహాయం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటూనే అమూల్యమైన ప్రాణం రక్షించుకోగలుగుతావు.

మీకు భగవంతుడు విరక్షణ బుద్ధి ప్రసాదించాడు. దానిని ఉపయోగించుకునే విధానం మీలో ఉంది. సంతోషంగా పనిచేయవలసి నవ్వుడు పనిచేస్తూ, విద్రబోవలసి పచ్చి నవ్వుడు విద్రబోతూ ఏకలానికి తగిన పనిని ఆ కాలంలో చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యం లేక బోతే అంతా శూన్యమే:

### 1990 లో అసియా క్రిడలికు మాస్కాటు

1990లో బీజింగ్ (చైనా)లో నిర్వహించబడే 11వ అసియా క్రిడలికు మాస్కాటు (Mascot)గా ఎన్నుకున్న అపురూపమైన పాండాకు 'పాన్ పాన్' (panpan) అని నామకరణం చేశారు.

“వాంఛను విడిచి పెట్టవలెననువాంఛను కోరవలెను.”

# చిట్టిదోపతలకు చిన్న కథలు

## ఆత్మస్వభావం

ఒక ఊరిలో ఒక గొప్ప కాత్తివుడు వివ సీమాండేవాడు. ఇతడు గొప్ప విద్యాం సుడు. సంస్కృతంలో అపార పాండిత్యం కలవాడు. అతడికి ఒక్కడే కొడుకు. కొడుకు పెరిగి పెద్దవాడవుతున్నాడు. వది సంవత్సరాలు విదాయ. ప్రారంభ విద్య ముగిసింది. కుమారునికి సంస్కృతిం నేర్పి మున్నాడు. దాంతోపాటే ఆత్మబోధ కూడా చేయడం ప్రారంభించాడు. ఆత్మ సూక్ష్మత సూక్ష్మంగా ఉంటుంది కనిపించనట్లుగా ఉంటూ విశ్వవ్యాపకమై ఉంటుంది అన్నాడు. కుమారునికి సంశయం తీరక ఆత్మ సూక్ష్మంగా ఎలా ఉంది? అని ప్రశ్నించాడు. తండ్రి పుత్రునికి ఆత్మస్వరూపాన్ని గురించి వివరిస్తూ 'అదగో చూడు నాయనా! ఆ మర్రిచెట్టు దగ్గరకు వెళ్ళి దాని వండు ఒకటి తీసుకురా' అన్నాడు. కుమారుడు వెళ్ళి ఆ వండును తీసుకు వచ్చాడు ఆ వండును రెండు ముక్కలుచేసి అందులో ఉండే ఒక గింజను కూడా రెండు భాగాలు చేయమన్నాడు. పుత్రుడు అలాగే చేసాడు. తండ్రి ఒక గింజ ముక్కను తీసి కొడుకు చేతిలో పెట్టి 'ఇందులో ఏం చూస్తున్నావు' అని అడిగాడు. కొడుకు భాగా వరికిలింది 'అందులో ఏం కనిపించడం లేదు' అన్నాడు.

'విజమే ఈ గింజలో ఏం కనిపించడం లేదు. అయినా ఈ గింజని భూమిలో పాతి

పెడితే దీంట్లోంచి మొక్క బయలుదేరి పెరిగి పెద్దవృక్ష మవుతుంది. అలాగే ఆత్మ అతి సూక్ష్మంగా ఉండి స్పష్టికి కారణమవు తుంది. వృక్షం పెరుగుదల గింజపైనే ఆధారపడి ఉన్నట్లు ఆత్మ సూక్ష్మరూపంమీదే

ఎలక్ట్రాక్ ఈల్ 650 వోల్టల విద్యుత్తును ప్రసరింపజేస్తుంది



సుమారు 10 అడుగుల పొడవు గలిగి 90 పౌండ్లు తూగే ఎలక్ట్రాక్ ఈల్ 1 అంపి యర్కి 650 వోల్టల విద్యుత్ శక్తితో పాక్ కొడుతుంది. 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న మనిషిని చంపడానికి ఇది చాలు. ఇవి దక్షిణ ఆమెరికాలో బ్రెజిల్, కొరిందియా మరియు పెరూ నదులలో వివసిస్తాయి.

"ఒక సద్భావన సుమపరిమళంలా అల్లుకుపోతుంది."

— గాంధీజీ

ఈ అనంతవిశ్వం ఆధారపడి ఉంది' అని వివరించి చెప్పాడు.

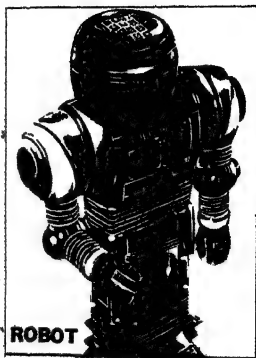
'అత్యుచితముగా వ్యాపించి ఉంది అన్నారే అది ఎలా పాద్యం' అని నంకయంతో పుత్రుడు తిరిగి తండ్రిని 'అయితే అత్యుచితము వ్యాపకత్వం పొంది ఉంది' అని అడిగాడు.

ఒక చెంబులో నీరు, ఒక ఉప్పు పొట్లం తీసుకు రమ్మని చెప్పి ఆ నీటిలో ఉప్పును వేసి కలపమన్నాడు. కొడుకు తండ్రి చెప్పినట్లు చేసాడు.

'ఇప్పుడు చెంబులో పైపైన నీటిని కొద్దిగా త్రాగు' అన్నాడు. కొడుకు నీళ్ళు దుచిచూచి అసహ్యించుకున్నాడు. నీళ్ళు ఎలా ఉన్నాయని తండ్రి ప్రశ్నించాడు. కొడుకు ఉప్పుగా ఉన్నాయని చెప్పగా నరే మంచిది, పైనీళ్ళు పారబోసి చెంబులో మధ్య ఉన్న నీటిని త్రాగు అన్నాడు. పుత్రుడు తాగి అపే ఉప్పుగానే ఉన్నట్లు గ్రహించాడు. తిరిగి వాటిని పారబోసి అడుగున మిగిలిన నీటిని త్రాగాడు. అపే ఉప్పుగానే ఉన్నాయి. 'ఉప్పు ప్రత్యేకంగా కవింపకపోయినా పూర్తిగా నీటిలో కలసిపోయి నీరు అంతా ఉప్పుగానే ఉంటుంది. అలాగే అత్యుచిత ప్రపంచంలో అంతా కలసిపోయి ఉంటుంది. చూద్దామంటే విశ్వప్రాపకత్వం తెలియకపోవచ్చు. అది నీటిలో కరిగిన ఉప్పులాగే అనుభవంవల్ల తెలుస్తుంది' అని తండ్రి అత్యుచితరూపాన్ని వివరంగా చెప్పాడు.

ప్రత్యక్ష అనుభవంవల్ల తండ్రివద్దకు మారుడు అత్యయోక్త సూక్ష్మత్వాన్ని వ్యాపకత్వాన్ని తెలుసుకున్నాడు. కొడుకు నంకయం తీరింది.

## యుఎస్ఎల్ 3,500 రాబోటులు పనిచేస్తున్నాయి



నేడు రాబోల్స్ పెరిగిపోయి పారిశ్రామిక రాబోట్లు అభివృద్ధిపొందాయి. యుఎస్ఎల్ మూడు 3,500 రాబోట్లు విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేస్తున్నాయి. జనరల్ మోటార్స్, ఫోర్డ్, క్రిస్లర్, హోండా మరియు ఏయర్ వంటి పెద్ద పెద్ద ఆటోమొబైల్ ఉత్పత్తిదారుల వద్ద మరియు వెస్టింగ్ హౌస్, జనరల్ ఎలక్ట్రిక్ మరియు రెక్సాన్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ వంటి కంపెనీలలోను ఇవి ఘోషావగా ఉన్నాయి. ఇవి విస్తృత శ్రేణిలో అనేక పనులు చేస్తాయి. ఒక ప్రదేశం నుంచి మరో ప్రదేశానికి భారసంకలన భాగలను చేరదీయడం, కాదుబాటి వెస్టింగ్, పెయింటింగ్ చేయడం, రేడియోలకు ఎంకట్రానిక్ విడిభాగలను పనుకూర్చడం వంటి నాణాకు పనులను ఇవి చేస్తాయి.

—రాబోల్స్ రీర్ టు రియర్ టై  
బార్బరా త్రాప్పాన్

“సంహారంకన్నా సంస్కారం మిన్న.”

# సరసాక్షులు

బుద్ధి కుశలతకు పరీక్ష

తెలివి లేనివారితో ఎదుర్కోగల సామర్థ్యమే బుద్ధికుశలతకు సునిశితమైన పరీక్ష.

అదర్శ కుటుంబంలో

మహిళ మూలరాయి

సహధర్మచారిణి, సుగుణవతి ఆయన పుట్టు దారిద్ర్యమునకు శాపులేదు. సుగుణ



నంపన్న కానప్పుడు ధనరాసులుండి ప్రయోజనం లేదు. నచ్చిల రూపం సతీతిలకము కంటే సౌందర్యవంతమైన పదార్థం లేదు. తన శిలాన్ని సంరక్షించుకుంటూ ప్రేమార్థనయనాలతో భర్తను చూస్తూ, ఆదాయాన్ని అనుసరించి వ్యయముచేయు గృహిణియే సహధర్మచారిణి. తన పతియే దైవమని భావించే ప్రి 'కురియుము' అన్నచో వరం కురుస్తుంది. సత్సంకానమును విడిచిన

సాధ్వి దేవలోకమున ఉన్నక స్థానాన్ని పొందుతుంది.

## ఇంగ్లండులో మొట్టమొదటి జాతీయ పురావస్తుశాల

ఇంగ్లండులో మొట్టమొదటి జాతీయ పురావస్తుశాల 'ది బ్రిటిష్ మ్యూజియం' 1753 వ సం.లో తెరవబడింది. మొదటి రోజులలో దీనిని చూడాలంటే అనుమతి కోసం 2 వారాలపాటు కాచుకుని ఉండవలసి వచ్చేది.

## భారతదేశంలో కూలీలకు అనుమతింపబడ్డ భారం 135 కి.గ్రా. లు

ఒక పెద్ద చుగ్గర కూలీ అత్యధికం 55 కి. గ్రా.లు మోయవచ్చని 1987 లో ఇంటర్నేషనల్ లేబర్ ఆర్గనైజేషన్ వారు నిర్ణయించారు. కాని మన దేశంలో కూలీలు 135 కి.గ్రా. వరకు బరువు మోయవచ్చని అనుమతింపబడింది. నౌకానిర్మాణ సంస్థలో మాత్రం కూలీలకు 100 కి.గ్రా. పరిమితి ఉంది.

— 'విజిలెన్ ఇండియా' సౌజన్యంతో

“కాలంలో అనుబంధం లేనిది శాశ్వతం.”

సగటున!

ఒకడు ఒక కాల వేడిగ మందుతున్న సామీద మరోకాలని వల్లని ప్రిజర్మీద ప్రిజర్మీదనుంచే ప్రిజర్మీదనుంచే ఇతడు సగటున హాయిగా ఉన్నాడని లెక్కకడతారు.

\* \* \*

అందుకే నేను మానేశాను

సిగరెట్లు కార్పడం వల్ల కలిగే అవధిలను గురించి మొన్న వదిలాను. అందుకే నేను చదవటం మానేశాను.

\* \* \*

రెంటిని చూసి వ్రాస్తే పరిశోధన

విద్యను గురించి చెప్పుకుంటున్నప్పుడు ఒక గ్రంథాన్ని చూసి వ్రాస్తే 'ఆది గ్రంథ చార్యం' అంటారు. రెండింటిని చూసి వ్రాస్తే ఆది పరిశోధన అనిపించుకుంటుంది.

\* \* \*

జుట్టు - జుట్టు సింగారం

యోవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు కాలానికి అనుగుణంగా నీ జుట్టును అలంకరించుకుంటావు. వృద్ధాప్యంలో నీ కలపై జుట్టుకి తగినట్టుగా సింగారం సరిపెట్టుకుంటావు.

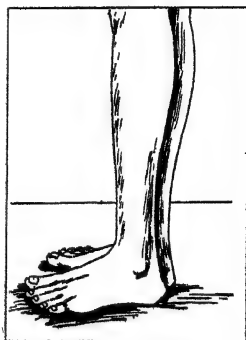
\* \* \*

అవివేకులు వివేకుల విజయాన్ని అంగీకరించరు

అవివేకులు వివేకులనుంచి కంటే వివేకులు అవివేకుల నుండి ఎక్కువ రాణాన్ని పొందుతారు వివేకులు అవివేకుల పొరపాట్లనుంచి దూరంగా తప్పుకుంటారు. కానీ అవివేకులు వివేకుల విజయాన్ని అనుకరించరు.

— మార్క్స్ కాదో

## సామాన్య రోగాలు



రోగం  
పైరేరియా  
రాబీస్  
స్కర్వి

శరీరభాగం  
కాళ్ళు  
మెదడు  
వర్తము మరియు

రక్తము

న్యూమోనియా  
గాస్ట్రైటిస్  
గొయిటెర్  
ఎగ్జిమా  
అస్మా  
అపెండిసైటిస్  
డయాబిటిస్  
జౌంటిస్ (కామెల్స్)  
పోలియో  
రికెట్లు

ఉపరితీక్షులు  
జీతరక్షణం  
రైరాయిడ్ గ్రంథి  
వర్తము  
గుండె  
అపెండిక్స్ వాపు  
సాంక్రియాన్  
కళ్ళు, కాలేయము  
నాడీసుండలం  
పసిపిల్లల ఎముకలు,

కీళ్ళు

ఎల్లోపీవర్  
తైఫాయిడ్  
ట్రాకోమా

రక్తము  
ప్రేగులు  
కళ్ళు

“సగం సగం చేసేవని కాలీకాలని రొట్టెవంటిది.”

— గాంధీజీ

# అవార్డులు

1988 ఒనాసిస్ అవార్డు

సుప్రసిద్ధ పిసిమానటి ఎలిజబెత్ టేలర్ కి, ప్రపంచ శాంతి మాజీ అధ్యక్షుడు రాబర్ట్ మెక్



ELIZABETH TAYLOR

నమారాకు మరియు రెండు ఇతర సంస్థలకు 1988 వ సంవత్సరపు ఒనాసిస్ అవార్డులు ఇవ్వబడ్డాయి. పరిసర మానవ హక్కులు మరియు పాండిత్య విభాగాలలో ప్రసిద్ధి పొందిన వారిని ఈ అవార్డులతో గౌరవిస్తారు.

శాంతి పాంచాల్ కి జాన్ స్లేయర్ పోర్ ట్రెయిట్ అవార్డు

శాంతి పాంచార్ అనే భారతీయ చిత్ర కారుడు చిత్రించిన ఒక భారతీయ కుటుంబం లండన్ జీవితం - 'లివింగ్ ఏస్ ఇండియన్ లైన్ ఇన్ లండన్' అనే చిత్రానికి జాన్ స్లేయర్ పోర్ ట్రెయిట్ అవార్డు లభించింది.

భయపడితే 'గూస్' అంటారు

అంగ్ల భాషలో ఇంతు సంబంధమైన పదాలు అనేకం వాడతారు. వని సరిగా చేయనివాడిని 'క్లాక్ పీస్' అంటారు. స్వార్థ పరాయణుడిని 'డాగ్ ఇన్ ది మేంజర్' (గడ్డి తొట్టెలో కుక్క) అంటారు. ఒకరి నైపుణ్యం తెలియనప్పుడు 'డార్క్ హార్స్' అంటారు. చీటికిమాటికి భయపడేవాడిని 'గూస్' అంటారు. ఒక వ్యక్తి క్రమ క్రమంగా చెడిపోతుంటే 'గోయింగ్ టు డాగ్స్' అంటారు.

## ఎలా?

మెదడు ఎలా పనిచేస్తుంది?

ఎవరైతే నా సూచితో గ్రుచ్చితే వెంటనే కేకవేస్తావు. గ్రుచ్చడం, వీపు 'అహ' అని అనడం మధ్య వ్యత్యాసంలో 'స్పర్శ' జ్ఞానం 'అనుభవాన్ని' మెదడుకి ప్రవహించే జేస్తుంది. ఇది అకస్మాత్తుగా సంబంధించిన భార అని నిర్ణయిస్తుంది. వెంటనే ఊపిరి కండరాలకు మాట్లాడే కత్తి గల వాక్ ఇంద్రియానికి వార్తలు వంపుతుంది. వీవు అహ! అని కేక వేస్తావు.

"లేనిదాని కొరకు ఆశించేది దుఃఖం.  
ఉన్నది చాలనుకునేది సుఖం."

—అమృత



మిక్కిలి శ్రద్ధగా నిర్వహింపబడిన  
వైల్డ్ రైన్ రిజర్వుకి అవార్డు

హంగారీ (కాశ్మీరీ జింక) నివసించే  
శ్రీనగర్‌లో జమ్మూ మరియు కాశ్మీర్‌లో  
దాచిగమ నేషనల్ పార్కును శ్రద్ధగా నిర్వహిస్తున్నందుకు రూ. 2.58 లక్షల జాతీయ  
బహుమానం ఇవ్వబడింది

ఫిల్మ్స్ డివిజన్ డాక్యుమెంటరీ  
చిత్రానికి వెండికప్పు

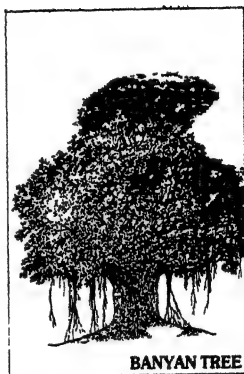
ఇటలీ ట్యూరిన్‌లో నిర్వహింపబడిన  
42వ అంతర్జాతీయ క్రీడల ఫిల్మ్ ఉత్సవంలో శ్రీ సి.ఎల్. కౌర్ రైరట్ల చేసిన  
'హై ఎడ్యుండర్ ఆన్ వైల్డ్ వాటర్స్' అనే  
డాక్యుమెంటరీ చిత్రానికి వెండికప్పు అవార్డు  
లభించింది.

డా॥ ఎమ్. ఎన్. స్వామినాథన్‌కి  
'గోల్డెన్ హార్డ్' ప్రెసిడెన్షియల్  
అవార్డు

ఫిలిమ్స్ మరియు ప్రపంచ వ్యవసాయ  
విజ్ఞానానికి సహకరించిన ఫిలిమ్స్ మరియు  
లాలో ఇంటర్నేషనల్ రైన్ రీపెర్స్ ఇన్స్టిట్యూట్  
రై రెక్టర్ జనరల్ డా॥ ఎమ్.ఎన్.  
స్వామినాథన్‌కి గోల్డెన్ హార్డ్ ప్రెసిడెన్షియల్  
అవార్డు బహుకరించబడింది.

ఎందుకు?

మరిచెట్టు కొమ్మలు  
కాండంచుట్టూ ఎందుకు  
బయలు దేరతాయి?



BANYAN TREE

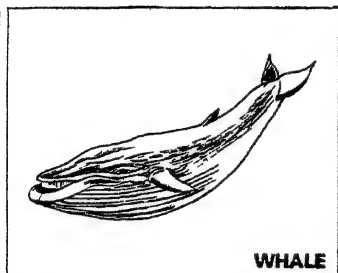
బ్రహ్మాండమైన వృక్షం మరిచెట్టుకి  
కొమ్మలు కాండంచుట్టూ అన్నివైపులా  
పెరుగుతాయి. బోదె చాలా పెద్దదైనా ఈ  
కొమ్మల చారాన్ని అది మోయలేదు. కాబట్టి  
లావుపాటి వేళ్ళు కొమ్మల క్రిందిభాగం  
మండి బయలుదేరతాయి. ఇవి తిన్నగా  
భూమిలోకి తన్నుతాయి. ఈ వేళ్ళు దీర్ఘంగా  
పాతుకున్న తరువాత ఇవి చెట్టుకు అనరాగా  
ఉండి బోదెలాను అందిస్తాయి. ఏళ్ళు గడిచిన  
కొద్దీ ఇవి పాత బోదెలాంటి కాండాలగా  
మారతాయి. దీనివల్ల మరిచెట్టు విశాలంగా  
పెరుగుతుంది.

“మహాశూల కోపం యాచికం అయితే,  
నీచుల కోపం కలకాలం ఉంటుంది.”

# సముద్రపు రాకాసులు

వీటా ఎడ్వీన్

తైమింగిలాలచరిత్ర 70 మిలియన్ సంవత్సరాల మిక్కిలి పురాతనమైనది. ఇవి ఒక పృథు భూమి మీద నివసించేవి. క్రమ క్రమంగా ఇవి వీటిలో చేరి ఆ పరిసరాలకు అనుగుణ్యంగా మార్పులు పొంది సము



WHALE

ద్రపు వీటిలో జీవిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా అక్కడ అధికంగా వీటికి క్రతువుల బెడద ఉండదు. ఆహారం సులభంగా లభిస్తుంది. అందుకే ఇవి వీటిలో వివాస మేర్పరచుకున్నాయి.

తిమింగిలాల ముందుకాళ్ళు వీటిలో ఈడ దానికి వీలుగా తెడ్లుగా మార్పు చెందాయి. వెనుకకాళ్ళు పూర్తిగా హరించిపోయాయి. అడుగుభాగంలో వీటి చిన్న చిన్న ఇంకా కనిపిస్తాయి. తిమింగిలాల కరీరంపైన దట్టమైన ఉన్ని ఉండేది. కాని ఇప్పుడు అది క్రొవ్వలా మారి పొరలు పొరలుగా పేరుకుంది. దీనివల్లే ఇవి మిక్కిలి కేతలమైన సముద్రాలలో కూడా జీవించగలుగుతున్నాయి.

ఈ పరిసరానుగుణ్యకరే గాక క్రమ క్రమంగా వీటి దవడలు ప్రవృద్ధి పొందాయి. దవడల నిర్మాణాన్ని బట్టి తిమింగిలాలను రెండు జాతులుగా విభజించవచ్చు. దంతములు గలవి, దంతములు లేనివి. దంతములు గల తిమింగిలాలలో వచ్చు ఒకే ఆకారంలో ఉంటాయి. వచ్చు లేని తిమింగిలాలకు నోటిలో పై దవడ నుంచి క్రిందికి జలైళ్ళవంటి వదపోత సాధనాలు ఏర్పడి ఉంటాయి. వీటివ్వారా వీటిలో నివసించే చిన్న చిన్న జంతువులను సులభంగా జారిపడి పోకుండా పట్టి తింటాయి.

వీటి తలపై గల రంధ్రం (Blow hole) ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోడానికి ఇవి వీటిపైకి వస్తుంటాయి. ఒకసారి ఊపిరి తీసుకుంటే వీరితిమింగిలం (Blue whale) వీటి అడుగున 50 నిమిషాలవరకు ఉండగలదు. ఊపిరి తీసుకోడానికి, వదలడానికి రెండు పెకండ్ల కాలం అవుతుంది. ఇవి ఊపిరి వదలినప్పుడు 90 కాకం గాలి పైకి వస్తుంది. పెద్ద కల్లంతో గాలి వదలబడుతుంది. ఇది వీటి పైకిలం మీద బుడగలుగా కనిపిస్తుంది. తిమింగిలాలు కేవల కేవల ధ్వనులతో ఈలలతో పరస్పరం మాట్లాడుకుంటాయి. గూని వీవుగల పెద్ద మగజాతి తిమింగిలం 90 నిమిషాలపాటు విడవకుండా మాట్లాడుతుంది. ఏదో తిమింగిలాల మూలుగులు దూరంగా తిమింగిలాలకు వినిపిస్తుంది.

నోటిలో వచ్చులేని వదపోత సాధనాలు గల తిమింగిలాలు సాధారణంగా జత కూడే

“ఇతరుల తప్పులను ప్రకటించేవాడు తన తప్పులను తానే ప్రకటించుకున్నట్లు అవుతుంది.”

దప్పుడు తప్పు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉంటాయి. వట్కుండే తిమింగిలాయి గుంపులు గుంపులుగా జీవిస్తాయి.

తిమింగిలాయి పుట్టేప్పుడు మొట్టమొదట కోక బయటకు వస్తుంది. ఇతర జంతువులలో తల ముందుకు వస్తుంది. ఇవి పుట్టి పుట్టడంతో ఊపిరి పీలుస్తాయి. తిమింగిలాయి పీటిలో జన్మిస్తాయి. ఇవి పుట్టి దప్పుడు వెనుక భాగం ముందుకు వస్తుంది. లేకపోతే ఇవి పీటిలో మునిగిపోతాయి. పుట్టి పుట్టడంతోపే ఊపిరి తీసుకోడానికి చిన్న తిమింగిలాన్ని తల్లి తిమింగిలం గానీ, ఇతర సహాయక తిమింగిలాయి గానీ పీటి ఉపరితలానికి ఎత్తుతాయి.

తిమింగిలాయి సాధారణంగా 1.25 మీటర్ల నుండి 3.5 మీటర్ల పొడవు, 23 కి. గ్రా.ల నుండి 1.38.000 కి గ్రా.ల వరకు ఉంటాయి. ఒక పెద్ద ప్లూ తిమింగిలం సుమారు 25 ఏనుగులు లేక 1,600 మనుష్యుల మొత్తం భారం ఉంటుంది. ప్లూ తిమింగిలం పిల్ల పుట్టినప్పుడే 8 మీటర్ల పొడవు, 2 బిస్సుల భారం వరకు ఉంటుంది. ఇది సుమారు ఒక పెద్ద ఏనుగుల భారం ఉంటుంది.

ప్రతిరోజూ చిన్న తిమింగిలం (దూడ) 800 లీటర్ల పాలు తాగుతుంది. వారం రోజులలో అతి క్షీణంగా వెలిగిపోయి, బయట వెండింకలు అవుతుంది. తల్లి పిల్లల సంబంధం పీటిలో బహుకాలం ముందే ఉంది. చిన్నవి అరిసినప్పుడు తల్లి ప్రేమ అవసరమై తల్లిని చేరుకుంటాయి.

ప్రపథమంలో తిమింగిలాల క్రొవ్వు నూనెదీపాలు వెలిగించుకోడానికి ఉపయో

గించేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఇది అనేక వరి శ్రమలలో లూబ్రికేంట్ (కండెన్) గా వాడుతున్నారు. మార్కెట్ తయారుచేయడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. సౌందర్యపోషక వస్తువులైన కాస్మెటిక్స్, డిటర్జెంట్ సబ్బుల తయారీలోను, క్రొవ్వు సంబంధమైన ఆమ్లాలుగాను ఉపయోగిస్తున్నారు.

18 దేశాలకు ప్రతినిధిగా ఇంటర్ నేషనల్ వేలింగ్ కమిషన్ ఏర్పడింది. తిమింగిలాల వేటను నిరోధిస్తూ అవి అంతరించి పోకుండా నిబంధనలను జారీచేసి ప్లూ తిమింగిలాలను, రార్ఖుయెల్ (Rorqual) లను సంరక్షిస్తుంది.

— 'పిఇఇ.ఎన్.ఎఫ్.ఎన్' సౌజన్యంతో

## అరటిపండు - పిల్లలకు మంచి పోషకాహారము



పోషకాహార లోపంవల్ల ఏర్పడిన పోషక పిల్లలకు ప్రతిరోజూ అరటిపండు ఇవ్వడం మంచిది.

“ప్రయత్నించి పని చేయనివానికి పరమాత్ముడు సహకరించడు.”

# మానవజాతికి వృక్షానికి గల సామ్యం

షరోన్ కీట్

వృక్షం ఎంతో సౌగంధిక, దృఢంగా, సౌమ్యంగా ఉండి ఎప్పటి కప్పుడు మార్పులు పొందుతూ ప్రకృతిలో ప్రవృద్ధి పొందు తుంది. వివిధ కాలాలు, ప్రేళ్ళు, బోదె వివిధ దిశలకు లాగుతున్నట్లు కనిపించినా వృక్షం



సుస్థిరంగా, ఒంటరిగా నిలబడుతుంది. మానవ జాతి ఒక చెట్టును అనేక విధాలుగా పోలి ఉంది. అందంగా, చైతన్యవంతంగా, పొంది కగ నహకారి భావంతో ఉంటూ సంభవించే మార్పులకు అనుగుణంగా జీవిస్తుంది.

ప్రపంచంలో మానవజాతిని చెట్టు అకు లకు పోల్చవచ్చు ఎన్ని ఆకారాలు? ఎన్ని పరిమాణాలు? ఎన్ని వర్ణాలు? ఏ ఒక్కరూ మరొకరిని పోలి ఉండరు. వృక్షం యొక్క వివిధ కాలాలు ప్రపంచంలో వివిధ దేశాలకు పోల్చవచ్చు. ప్రతి కొమ్మ ఒక్కొక్క దిక్కుకు ప్రసరిస్తుంది. వ్యక్తిగత స్వతంత్ర్యంతో ప్రవర్తించినా ప్రతి కొమ్మూ మరళ

బోదెకు అంజిపెట్టుకు ఉంటుంది. లింగి ప్రతి కొమ్మ పోషణకు చెట్టుని ఆశ్రయి మ్తుంది. అదేవిధంగా మన ప్రపంచంలో వివిధ దేశాలు విభిన్నంగా ఉంటున్నా ఒకే కుటుంబానికి చెంది వ్యవసాయరంగంలో, వైద్యకీయరంగంలో, సాంకేతికరంగంలో, వ్యాపారానికి, విద్యావివృద్ధికి ఒకదానిమీద ఒకటి ఆధారపడి ఉన్నాయి.

ఒక వృక్షానికి దృఢమైన ప్రేళ్ళు మరియు మూలవ్యవస్థ అవసరం భూమిలో ప్రేళ్ళు నాడుగు ప్రక్కలకు పారివృజిన్ని భూమిలో దిట్టంగా నిలబెట్టి అవసరమైన పోషకాంశాలను భూమినుండి గ్రహించి వృక్షానికి అంది స్తాయి. ఇప్పుడు ఉన్న ఈ స్థితికి మనం రావడానికి పట్టిన కాల వ్యవధిని పరిశ్రమ ప్రేళ్ళు నిరూపిస్తాయి. సంకీర్ణమైన ప్రేళ్ళు వాటి వ్యవస్థ వివిధ దేశాలలో విశ్వరహస్యా లను పరిశోధించే వైజ్ఞానిక బృందాన్ని సూచి స్తాయి వీరు నిర్విరామంగా యమయాతనతో కృషిచేస్తారు. నమస్కలకు పరిష్కారాలను

## విశ్వాసహీనుడు పాపాత్ముడు

విశ్వాసం లేకపోవడం మహాపాపం. విశ్వాసం సర్వ పాపాలను సమూలంగా పోగొడుతుంది. పాము కుబుసమును విడిచి వట్లు శ్రద్ధావంతుడు అన్ని పాపాలను పోగొట్టుకుంటాడు. — సుభాషితం

“పాపపు జన్మ లెత్తినవారు కూడా దేవుని ఆశ్రయించి పున్యాత్ములగుదురు.”

వెతుకుతారు. సమాధానాలు తెలుసుకుంటారు. వివిధ రోగాలకు చికిత్సలు, ఔషధాలు వెతుకుతారు. ఉత్తమరీతి కృషి కార్యకలాపాలను అనుసరిస్తారు. అధికస్థాయి సాంకేతిక విద్యను అనులంబిస్తారు.

చెట్టులో ప్రతి భాగంలో ప్రవరించే సారము దీని జీవరసము. ఇది జీవితంలో ప్రేమ, విశ్వాసం, అవదం, శాంతి, ప్రత్యాక మొదలైన వాటికి ప్రతీక ఈ జీవ రసాదే లేకపోతే ప్రతి చిన్న కొమ్మ చిగురు వాటిపోతుంది. వృక్షానికి నెమ్మదే కనిపించదు. పెనుగాఢాలు చెట్టుమీదికి వీస్తాయి. కొమ్మలను వంచేస్తాయి. అకులను అడించేస్తాయి ఇవన్నీ ప్రపంచంలో కల్లోలాలు కలిగించే వివిధ బానాలు, విశ్వాసాలు, మనస్థాపాలు, జగదాలు. పోరాటాలు

సూర్యభగవానుడే మన క క్రికి ఆధారం. ఇది విరంతరం అకులకు కావలసిన క క్రివి అందిస్తుంది. అకులు ఈ క క్రితో ప్రాణ ప్రదమైన చక్కెరలను, కార్బోహైడ్రేటులను తయారుచేస్తాయి ప్రతీ ఒక్క అకు వగటి పూట మూర్ఛివివైపు చూస్తూ సూర్యకాంతి తనపై పడేటట్లు చేసుకుంటుంది మూర్ఛుడు భగవంతుడికి సంకేతము. భగవంతుడు లేవిదే చెట్లు ఉండవు. మానవులు ఉండరు. ప్రపంచమే ఉండదు. ప్రాణి జీవించవలసిన అనశ్శ కతే ఉండదు. భగవంతుడు సర్వవ్యాపకుడు, సర్వజ్ఞుడు. సర్వక క్తిమంతుడు. జీవిత విధానాన్ని నియంత్రిస్తాడు

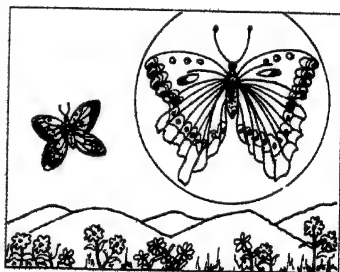
ప్రతి అకు ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి ఏ రెండు అకులు సమంకావు ప్రతి అకు చిగురు మంచి పెరుగుతుంది దాని దర్శనం విర్యవ్రి

స్తుంది శరత్కాలానికి పూర్తిగా పెరుగుతుంది రంగు మారుతుంది రాలిపోతుంది. భూమిలో చేరి తిరిగి చెట్టుకు ఎరువుగా మారుతుంది అయినా ఒక్క అకు చేయలేని పని అకులు అన్నీ చేసి మంచి వీడను కలిగిస్తాయి చెట్టు ఇచ్చే అందాన్ని, సౌందర్యాన్ని ఒక్క అకు ఇవ్వలేదు

మానవుడు వ్యక్తిగత జీవుడు. స్వతంత్రంగా ప్రవర్తించగలవాడు. కానీ మానవ జాతి అంతా వృక్షంలా ఒకటే. అపూర్వమైన వ్యక్తిగత మానవశక్తులే మానవజాతిని సువీరంగా నిలబెడతాయి.

—“ది రోబింయన్” సౌజన్యంతో

## ‘బట్టర్ ఫ్లైస్’ను ‘స్లట్టర్ బైస్’ అనేవారు



పూర్వం (బట్టర్ ఫ్లైస్) పేరొక దియకలను ‘స్లట్టర్ బైస్’ అనేవారు. క్రాస్ వర్డ్ పజిల్ను ‘వర్డ్ క్రాస్’ అని, వైర్ లెన్స్ ను ‘బర్న్స్ వైర్స్’ అని అనేవారు.

“ప్రతి విషయంలోను మితాన్ని మించితే ప్రకృతి అడ్డం తిరుగుతుంది.”

—హిరొక్లిస్

# దారిద్ర్యము - బాలకార్మికులు

ఎల్. బాలసుబ్రహ్మణ్యమ్

నేడు ప్రపంచంలో బాలకార్మికుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ప్రపంచంలో మిక్కిలి ఎక్కువగా బాలకార్మికులు భారత దేశంలో ఉన్నారేమో అని సందేహపడవలసి వస్తుంది. 27 వ నేషనల్ సాంపిల్ సర్వే రెక్కల ప్రకారం మొత్తం 15.1 మిలి

20,000 కార్మికులలో 8,000 మంది చిన్న పిల్లలు. ఇక కాశ్మీర్ తివాసీ నేతపరిశ్రమలో వరుస పడిపోయే పనులకు చిన్న చిన్న ఆడ పిల్లలను వినియోగిస్తారు. చేతి నగిషి పట్టు పరిశ్రమలో ఇక్కడ బౌద్ధత్వమానం ఒకే విధంగా కూర్చుని కంటి దృష్టి మార్చు



యను బాల కార్మికులు ఉన్నారు. తమిళ నాడు శివకాశి జిల్లా బాలకార్మిక శక్తి వినియోగానికి ప్రసిద్ధి పొందింది ఇక్కడ అగ్ని పెట్రెం పరిశ్రమలో వేలకొద్దీ సంవత్సరాల వయస్సు గల బాలకార్మికులు ఒక్కొక్కడు రోజుకి 10 గంటలు కూడా పని చేస్తారు. సుమారు 40,000 మంది పిల్లలు శివకాశిలో బాణాసంచా పరిశ్రమలోను, కాలెండర్లు తయారుచేసే ఇతర సంస్థలలోను పని చేస్తున్నారు. ఈ సంస్థలు, పరిశ్రమలు పనిచేసే శ్రామికులలో నగంపైవ అందరూ పిల్లలే.

ఉత్తరప్రదేశ్ బాదోహిలో తివాసీనేత పరిశ్రమలో పనిచేసే 50,000 మంది కూలీలలో 25 శాతం పనిపిల్లలే. మీరాపూర్లో

## ప్రపంచ లిక్కర్లు

ఒకే తపాలా బిళ్లకి ప్రపంచంలో అత్యధిక రికార్డు ధర

185 సంవత్సరాలకు ముందు రెండు పెంట్లకు అమ్మబడిన లేడీ మాగిల్ (Lady Megill) ఆనే యునైటెడ్ స్టేట్స్ తపాలాబిళ్లకి మ్యూయార్క్ వేలంలో 1.1 మిలియను డాలర్లు లభించింది. ఒకే ఒక తపాలాబిళ్లకి ఇంత సొమ్ము రావడం ప్రపంచ రికార్డు.

లేసర్ కిరణ వేగానికి

ప్రపంచ రికార్డు

యునైటెడ్ స్టేట్స్ మ్యూయార్క్ GTE కార్పొరేషన్లో వైద్యునికి శాస్త్రజ్ఞులు లేసర్ కిరణ వేగానికి క్రొత్త ప్రపంచ రికార్డును పొందినారు. ఒక పెకండులో 22 బిలియన్ స్పాల్స్ స్పిస్ వేసి మూయగల లేసర్ కిరణాన్ని కనిపెట్టారు. ఇంతకు ముందు లేసర్ వేగం పెకండుకి 18 బిలియన్ల విగ్నబ్బు రికార్డు అయింది.

“సాము నోటిలో ఉన్న విషం సామును ఏమీ చేయలేదు.

కాదు వేసినవారినే అది బాధిస్తుంది.”

కుండా పని చేయడానికి పిల్లలను వియోగి ప్తారు. దీనివల్ల పిల్లలకు అనేకవిధాలైన అనయవ లోపాలు సంభవిస్తున్నాయి. వీరు శాశ్వతంగా వికలాంగులు అయిపోతున్నారు. గుజరాత్ లో సూరత్, దావిచుట్టవల్ల 13-15 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలను కండ్లకు మిక్కిలి అపాయకరమైన ప్తాల రోకపనులకు వియోగిస్తున్నారు.

బాల కార్మిక క్తి బానిస జీవితానికి అతి నష్టిహితంగా ఉంటుంది. బానిసగా కట్టుబడి ఉండడానికి 5 సంవత్సరాల వయస్సుగల పిల్లలను తీసుకుంటారు. ఒరిస్సాలో ఒక విధంగా అప్పు తీర్చుకోవాలంటే 8, 10 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఆడపిల్లలను అప్పిచ్చిన వారికి పనికి తెలుగా అమ్ముతారు. భారతదేశంలో అనేక చోట్ల బానిసలుగా ఉంటున్న కండ్లులు తమ కుమారులను బానిసలుగా నియమించి విరమింతుంటు న్నారు.

పసిపిల్లలు ముఖ్యంగా మగపిల్లలు బలిజ పరిశ్రమలో ముఖ్యపాత్రను వహిస్తారు. పెద్దవాళ్ళు గనులు త్రవ్వకుంటే బాలురు బొగ్గును వైకి మోసుకుపోతారు. వీరు పంగ వనసరం లేకుండా స్వరంగాలలో నడవ గలుగుతారు కాబట్టి సాధారణంగా 12 సం.ల లోపు పిల్లలనే వియోగిస్తారు.

40 శాతం కంటే దరిద్రులతో నిండిన మన దేశంలో పిల్లలు తప్పనిసరిగా పని చేయవలసి సహించి. ఎంత తక్కువైనా వారి సంపాదన లేకుండా అప్పటికే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న జీవన ప్రమాణం ఇంకా దిగజారిపోతుంది. ఈ పరిస్థితులలో పనిలేని వారివల్ల దొంగతనాలు, నేరాలు పెరిగి

పోతాయి. కంటే దారిద్ర్యంవల్ల, నిరు ద్యోగంవల్ల ఏర్పడిన ముఖ్య సమస్యలవల్లే బాల కార్మికులు ఏర్పడ్డారు. బాల కార్మికులు తగ్గలంటే సంఘంలో సంస్కారం ఏర్ప డాలి. క్రొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టించాలి. సహకార సంఘాలను ఏర్పరచాలి. సాంఘిక, సామాజిక భద్రతా ప్రణాళికలను చేపట్టాలి. పరిశ్రమ పర్యవేక్షణ, దానికి సంబంధించిన చట్టాలు మరింత కట్టిదిట్టంగా ఉండాలి. పసి పిల్లలు ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకుని బాల కార్మి కులుగా పనిచేయటం చాలా రోకపయమైన విషయం.

— 'సిఇఇ.ఎన్.ఎన్.ఎన్' సౌజన్యంతో

**ప్రపంచంలో 8,600 పక్షి జాతులు**



ఈనాడు ప్రపంచంలో నివసిస్తున్న పక్షి జాతులు సుమారు 8,600 భౌగోళిక సంబంధ మైన జాతులను కూడా తీసుకుంటే మొత్తం సంఖ్య సుమారు 30,000 ఉంటుంది.

“ఒక నాడున్న సంపద మరొక నాడుండదు.

ఒక నాడున్న సుఖము మరియొక నాడుండదు.”

# వీరిని గురించి తెలుసుకోండి

బాలగంగాధర తిలక్ (1856-1920):

వెనుడియని విశ్వలమైన స్వదేశాభిమాని మరియు ఆధునిక భారతదేశ నిర్మాత. లక్నో శాంతి గ్రాంట్ (1816) సమావేశంలో



BAL GANGADHAR TILAK

‘స్వరాజ్యము నా జన్మహక్కు’ అనే మరపురాని మాటను మొదట చెప్పిన గొప్ప స్వాతంత్ర్య యోధుడు. భగవద్గీతను వివరించే ‘గీతా రహస్య’మును గొప్ప గ్రంథమును ఇతడు చెరసాలలో రచించాడు.

వేదాంత దేశికర:

సుప్రసిద్ధకవి, తాత్వికుడు మరియు యోగి. ఇతడు సంస్కృతం, ప్రాకృతం మరియు తమిళభాషలలో 100కి పైగా గ్రంథాలను రచించాడు. ఇతడి జీవితకాలం (1288 ఎ.డి. 1388 ఎ.డి) వైష్ణవ చరిత్రలో మిక్కిలి అద్భుతమైనది.

సేవా ప్రభావం

కరుణాకటాక్ష: నీవు భయసేనా మధ్యంబున విరాయుడుడవై యద్భుతమనకు సారధ్యంబు నే యు నాడు నీ దాసుండైన నీమృందు నీవేత జక్రంబు నెత్తించె.

నీ కూతురైన గంగాభవాని హరు నిజటా మకుటం బెక్కి.

నీకు దానైన శేషుడు బ్రహ్మాండంబు నెత్తి తెత్తుకొనియె.

నీకు వాహనంబైన లింగేంద్రుం డింద్రాదుల నోడించి యమృతంబు గొనియె.

నీకు దాసుండైన దృవుండు బ్రహ్మలోకంబు నాక్రమించె.

నారదుడు దేవాసురులకుం బోరు పెట్టుతున్నాడు.

దుక్కాంగదుడు యమలోకంబు బాడు సేవె.

కుకుండు ముక్తి జూరగొనియె. నీకు బంధైన యాంజనేయుండు మరల కభేద్యమైన లంకానగరంబు దహనంబు సేవె.

నీకు భక్తుండైన కుచేంద్రుండు పిడికెడలుకులు నమర్చించి సంపద లనుభవించె.

ఈ రీతి నీ దాసులు నీ విచ్చిన సరిగను నీ కంటె బెప్పు పెరుగుచున్నారు.

నీ దాసుల కిచ్చిన చనువులను, నీ సేవా ప్రభావంబులను లోకంబునం జెల్లబడియై చెల్లబడంద జేసితివి.

నీ కింకరుల చరిత్రంబులను, నీ యుధారత్యంబును వివియు విన్ను బొగుడుతున్నారము. శ్రీసేంకటేశ్వరా.

—శ్రీ తాళ్ళపాక పెదతిరుమలాచార్య

“విద్వత్ బాగుపడవలెనని కోరిన తల్లి విద్వత్తై కోపించవచ్చు,

గొట్టినను సంతకలము ముంచిది కనుక తప్పు లేదు.”



లె కోర్బుసియర్ (Le Corbusier)

1887 - 1965:

స్విస్ దేశానికి చెందిన గొప్ప శిల్పి. పెద్ద ఎత్తున సామాజిక భవన విరూపణం ఇతడి అభిమాన వృత్తి. తూర్పు ఫ్రాన్స్ లో పిలిగ్రీ మేజి రాంచావ్ చర్చి, ఫ్రాన్స్ లో లాటూరాట్ మొనాస్ట్రీ (monastery of La Tourette), న్యూయార్క్ నగరంలో యునైటెడ్ నేషన్స్ భవనం మొదలైనవి ఇతడు నిర్మించిన ముఖ్యమైన భవనాలు. సంతాల్ లో ఛండ్ షియర్ నగరానికి ఒక పద్ధతి ఏర్పరచి ఫ్లాన్ వేసినది ఇతడే.

\* \* \*

రహిమతుల్లా శయాని:

టొంబాయి యూనివర్సిటీలో మాస్టర్ డిగ్రీని పొందిన మొట్టమొదటి మహిళా డీయరు. జాతీయ చట్టవిరూపకుడుగా ఇంపీరియల్ లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్ లో పేరు పొందాడు. 1898 లో కలకత్తాలో జరిగిన నేషనల్ కాంగ్రెస్ సమావేశానికి అధ్యక్షతను వహించాడు.

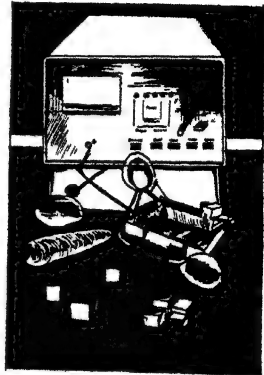
\* \* \*

దినషా ఎదుల్లి వాచా

(Dinshaw Edulji Wacha):

భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొన్న వారిలో ముఖ్యుడు. భారతజాతీయ కాంగ్రెస్ లో సుమారు 25 సంవత్సరాలకు పైగా చట్టపరంగా ఉన్నాడు. దేశ ఆర్థిక వ్యవహారాలలో ఇతడు ఆరితేరిన విపులుడు. 1920 లో ఇంపీరియల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకి గవర్నరు పదవిని అధిష్టించాడు.

పండ్లు, కాయగూరల విశిష్టతను తెలియజేసే యంత్రము

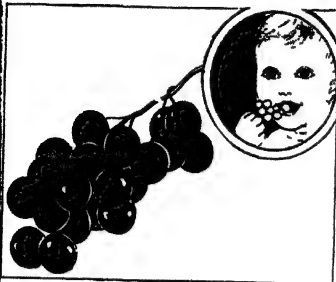


లెవిన్ గ్రూర్ లో టెక్నలాజికల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ది రిప్రెజెంటేషన్ ఇండస్ట్రీవారు రూపొందించిన ఒక యంత్రం పండ్లు మరియు కాయగూరల విశిష్టతను తెలియజేస్తుంది. బంగళాదుంపంట్ల కాయగూరలలో తరిగిన చిన్న ముక్కలను ఈ యంత్రం ఎలక్ట్రోడులు మధ్యపెట్టినప్పుడు దీనిగుండా కరెంటు ప్రవహిస్తుంది. యంత్రంమీద 'నిరాకరింతు', 'పెంజనే ఉపయోగించు', 'నిలువచేయు' అనే సూచనలు సూచించబడతాయి.

“మానవులు కోరినవిధంగా జీవించలేరు, జీవించగలిగినట్లుగా జీవిస్తారు.”

# అంబరకాల వ్రాక్ష

మృదుర రసం పుష్కలంగా ఉండే ద్రాక్ష పళ్ళు పుష్టికరమైన ఆహారం. వీటి కల్చర్ (ద్రాక్షసాగు) మానవజాతి అంత పురాతనమైనది. బైబిల్ లో వోవా ద్రాక్ష తోటను పెంచాడు. ఇతడికి ముందు ఈజిప్టు



పారో'లు స్వర్గ సంబంధమైన దానినిగా అని మంచిది ద్రాక్షను పెంచారు.

ద్రాక్షరసమును, ద్రాక్షపండును, మద్యమును తయారుచేయుటకు ముఖ్యంగా ద్రాక్షను పండిస్తున్నారు. ద్రాక్షరసాన్ని పెద్ద పెద్ద పాత్రలలో పురియబెట్టి ద్రాక్ష సారాయిని, ద్రాక్షపూర్ణి తయారుచేస్తారు.

ద్రాక్ష సాగుకి శీతోష్ణస్థితి చాలా ముఖ్యమైనది. గాలి పొడిగా ఉండి వర్షాలులేకుండా ఉండే ఉష్ణప్రదేశాలు దీనికి అనువైనవి. వైటిస్ వైవిఫెరా (Vitis Vinefera) అనే ద్రాక్షతీగ రష్యాలో కాస్పియన్ సముద్ర తీరంలో పుట్టింది. ద్రాక్ష విస్తారంగా పండించే ఉష్ణప్రదేశాలలో భారత దేశం ఒకటి. ప్రాచీన కాలంలో చరకుడు, భక్తుకుడు మొదలైన వైద్య విపులులు

తమ వైద్య గ్రంథాలలో ద్రాక్షను గురించి పేర్కొన్నారు. దీనిని 1800 లో మహమ్మదీయులు పెసెయా, అష్ట విస్తాను మీదుగా భారతదేశానికి తీసుకు వచ్చారు.

ప్రపంచంలో మొత్తం 25 మిలియను ఎకరాల విస్తీర్ణం గల భూమి ద్రాక్షసాగులో ఉంది. పశ్చిమ అసియా (మధ్యప్రాచ్యం) నుండి ద్రాక్ష సాగుబడి యు.కె., ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, పెయిన్, ఇటలీ, తూర్పుయూరప్, గ్రీసు మరియు యుఎస్ఎ వంటి పశ్చిమ దేశాలకు ప్రాకింది. వీరు లాభదాయకమైన మద్యము మరియు సారా ఉత్పాదక పరిశ్రమలకు దీనిని విస్తారంగా పండిస్తారు. టర్కీ, అష్ట విస్తాన్, ఇరాన్, ఇరాక్, లెబనన్, ఇజ్రేల్, మరియు ఈజిప్టులో ముఖ్యంగా ఎండుద్రాక్ష తయారీకి ద్రాక్షను పండిస్తారు. కొలంబియా, బ్రెజిల్, భారత దేశం మొదలైన ఉష్ణదేశాలలో ద్రాక్ష ఉపాహారంగా పండించబడుతుంది.

ద్రాక్ష కాలానుగుణంగా అకులు రాల్చి తిరిగి చిగురువట్టి తీగగా ఒక ఆసరాతో పైకి ఎగద్రాకుతుంది. ముఖ్యంగా అంట్లు కట్టుబడ్డారా మరియు కొమ్మలుబడ్డారా దీనిని ప్రవృద్ధిచేస్తారు. వేళ్ళు బాగా వచ్చేవరకు వీటిని నర్సరీలలో పెంచుతారు. రెండు మూడు చిగురు మొగ్గలు గల 30 పెం.మీ.ల ముదర తీగముక్కలను చదును భూమిలో నాటుతారు. కొమ్మలు ప్రేళ్ళను తప్పిన తరువాత జాగ్రత్తగా తీసి తిరిగి 80 పెం. మీ.ల లోతుగల 80x80 చ.పెం.మీ.లు చదరపు గోతులలో ఎరువువేసి వీటిని

సర్వత్రా సాగు చేయవచ్చును. సర్వత్రా సాగు చేయవచ్చును.

2½, 3½ మీటర్ల ఎడంలో పాతుతారు. ఇది తీగ కాలిట్టి దీనికి పందిళ్ళు అవసరం. నేల అడుగున పీరు నిలువకుండా వడియూ పొకర్యం పుష్కలంగా ఉండే కంకరతో కూడిన ఇసుక భూమిలోను, లేవడి, వండ్ర భూములలోను ద్రాక్ష పిప్పగా పెరుగుతుంది. ఎరువు పెట్టిన భూములలో బాగా పెరుగు తాయి. వళ్ళ దిగుబడి బాగా ఉంటుంది. కాపీ ఈ పళ్ళు మధ్యం తయారుచేయడానికి అను వుగా ఉండవు.

మంచి ద్రాక్షతీగ బాగా పెరిగి 36 మీటర్లు ప్రాకుతుంది, ద్రాక్షపువ్వులు అకు వచ్చు రంగులో ఉంటాయి. ద్రాక్షకు కర్తవ ప్రక్రియ (కత్తిరింపు) ముఖ్యము. స్థావిక పరిస్థితులను అనుసరించి రొట్ట పెరుగుదలను విరోధించి పంటను అధికం చేయడానికి కొన్ని విధ్యులించిన కాలాలలో రొట్ట ఎక్కు వగా పెరిగిన తీగలను కత్తిరిస్తారు. సాధారణంగా ఏడాదికి రెండుసార్లు కత్తిరిస్తారు. వర్షమాస కాలంలో పెరిగిన బాగాలనే కత్తిరిస్తారు. కత్తిరించకుండా వదలవలసిన మొగ్గలసంఖ్య ఆ యా రకములను, అది వాట్లను బట్టి ఉంటుంది. దీపెంబరు నెలలో దీగిన పిండి ఏప్రిల్ మాసానికి పెరిగి పండి అమ్ముకానికి వీలుగా ఉంటాయి.

మంచి తియ్యవండ్ర గుత్తులు ఏర్పడ దానికి మొదట వల్లవి పొడి నాకావరణం ఉండి, తరువాత బాగా ఎండకాయడం అవ సరం. అధికంగా మంచు, వర్షంవల్ల వండ్లు బాగా వుల్లగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ద్రాక్షతీగ 3 వ సంవత్సరానికి కావుకు వస్తుంది. ఆ తరువాత కొన్ని సంవత్సరాల పాటు క్రమంగా కావు కాస్తుంది. యూరప్ లో

100 సంవత్సరాలనుండి కాస్తున్న ద్రాక్ష తీగలున్నాయని ప్రసిద్ధి.

తీగమీదే ద్రాక్ష పండుతుంది. ద్రాక్ష గుత్తులు కోపిన తరువాత పండవు అందు చేత బాగా పండిన తరువాతే ద్రాక్షగుత్తు లను కోస్తారు. అన్ని గుత్తులు ఒకేసారి పండవు. ఏ దశలో గుత్తులను కోస్తామో దానిమీద వండ్ర నాణ్యత ఏర్పడి ఉంటుంది. వండ్రకోత ఒక్కొక్కప్పుడు 12 మొదలు 20 రోజులు దాకా ఉంటుంది. గుత్తివలక బారి వండ్లు క్రింది బాగం గజాలా పాత దర్భకంగా ఉంటే గుత్తి కోతకు ఏదైతర్యం ఉంటుంది. పళ్ళు కొంచెం తెల్లబారి కొద్దిగా

## అప్రిచ్ గంటకు 40 మైళ్ళు పరుగెత్తగలదు



విన్నకోడి (అప్రిచ్) వేటగాళ్ళు వారి ముండి తప్పించుకోడానికి గంటకు 40 మైళ్ళ వేగంతో పరుగెత్తుతుంది. పెరిగిన అప్రిచ్ ఒకసారి తప్పితే మనిషి కాలు విరిగిపోయే టంత బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది దీని కాలి నిలం.

“జ్ఞాని మానవునిలో దైవాన్ని చూస్తే

అజ్ఞాని దైవంలో మానవుని చూస్తాడు.”

ఉబ్బుతాయి. అప్పుడు కూడా గుత్తులు కోతకు సిద్ధం అని తెలుసుకోవాలి.

ద్రాక్షపళ్ళలో వివిధ చక్కెరలు, అమ్లలు సమపాళ్ళలో లభిస్తాయి. ద్రాక్ష చక్కెరలలో గ్లూకోజు లేక డెక్సోట్రోజు ఉంటుంది. అధికంగా గ్లూకోజు ఉన్న పళ్ళు ఆతి శీఘ్రంగా (Ferment) పులుస్తాయి. కొన్ని రకాలు మాత్రమే ఉత్తమరకం మద్యాలు తయారుచేయడానికి అనువుగా ఉంటాయి. ద్రాక్షలో అధికంగా పెక్టిన్ ఉంటుంది. కాబట్టి పీటిలో జాములు, మార్మలేడులు (marmalades) సులభంగా తయారుచేయవచ్చు.

ఉపాహారంగా ఉపయోగపడే ద్రాక్షలో ఇనుము, సున్నము, నత్తు పాషేణు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొద్ది కొద్దిగా అయోడిను, విటమిను A, ఫ్లోరైడులు కూడా లభిస్తాయి.

దాగా పండిన ద్రాక్షపళ్ళు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మితిమీరి తింటే కొద్దిగా కడుపు ఉబ్బుతుంది. ఎదో ఆయాసంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ద్రాక్ష దాహాన్ని కడుతుంది. తినడానికి మిక్కిలి రుచిగా ఉంటాయి. మూత్రకోశాలకు ఉత్తేజకరంగా ఉంటాయి. సౌమ్యమైన విరేచనకారి.

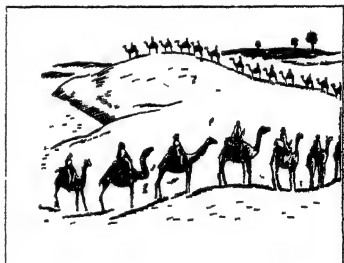
'రెయివెన్స్' ఎండుద్రాక్షపళ్ళు ఆరోగ్యకరము. నిలవరకము. చంటిపిల్లలకు చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. గోరువెన్నపి పీటిలో నానబెట్టి ఆ పీటిని త్రాగిస్తే మంచినీళ్ళ కంటే రుచిగా త్రాగుతారు. శక్తిని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

వ్యాపారరీత్యా సుమారు 8,000కు పైబడిన ద్రాక్షరకాలు పండిస్తారు. ఈ రకాలన్నీ ఉప

యోగ దృష్ట్యా రసపు ద్రాక్ష, ఎండుద్రాక్ష, ఉపాహార ద్రాక్ష అనే మూడు ముఖ్య పదార్థాలుగా విభజింపబడ్డాయి. అలెగ్జాండ్రీయాలో పండే బ్లాక్ ప్రెస్స్, మస్కోవ్ మొదలైనవి ద్రాక్షరసం తయారుచేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. సుల్తానా. థాంపున్ వంటి గింజలులేని రకాలు ఎండబెట్టి ఎండుద్రాక్ష పళ్ళగాను, కిస్మిన్ పళ్ళగాను ఉపయోగిస్తారు. అనబ్ ఎ షాహి, థోక్రీ, పక్రే మొదలైనవి మనదేశంలో చాలా ప్రసిద్ధి పొందాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోను, మహారాష్ట్రలోను అనబ్ ఎ షాహి పచ్చి ద్రాక్షపళ్ళు పేరు

(మిగతా 41 వ పేజీలో)

## రాజస్థాన్ ఎడారిలో జనసాంద్రత



రాజస్థాన్ పెద్ద ఎడారిలో గల మొత్తం ఎనిమిది జిల్లాలలో జనసాంద్రత చ. మైలుకు 80 మంది. ప్రపంచంలో గల ఇటువంటి ఇతర ప్రదేశాలలో కంటే ఇది 15 మొదలు 20 రెట్లు అధికం.

“అర్చనను బయటపడు సమయమునందు విధినిర్ణయం విదిత మవుతుంది.”

# నయాగరా జలపాతము

బ్రాన్ లె ఎలాన్ బ్రాన్ సన్

ఈ తర్ర అమెరికాలో నయాగరా జల పాతనంటే ప్ర కృ తి రమణీయమైన దృశ్యం మరొకటి లేదు. గత 25 సంవత్సరాలలో 100 మిలియను మందికి పైబడిన జనం దీనిని సందర్శించారు.



కొత్తకాక్కమైన ఈ జలపాతాన్ని మొట్టమొదట 1878 లో ఒక ఖాగోళ అన్వేషకుడు, మతప్రచారకుడు అయిన లాయి హెన్రీ పిన్ కనుగొన్నాడు. ఒంటారియో, ఈ సరస్సులు మరియు యునైటెడ్ స్టేట్స్, కెనడా మధ్యనున్న అమెరికన్ జల పాతము 51 మీటర్లు మరియు హార్వూ జలపాతం 48.2 మీటర్ల ఎత్తు ఉన్నాయి.

యుఎస్ఎ న్యూయార్క్ లోని బస్టోనుని నయాగరా జలపాతం పరకు రైలు మార్గం నిర్మించబడిన వాటిమంది పర్యాటక కేంద్రాలు, వాటికి సంబంధించిన ఇతర సంస్థలు అభివృద్ధి చేపట్టాయి.

1885 లో న్యూయార్క్ పేట ఇక్కడ అనేక అందమైన పార్కులను, చారిత్రక ప్రదేశాలను అభివృద్ధి చేసింది. 1888 లో ఒంటారియో (కెనడాపైపు) అద్భుతంగా క్లీన్ విక్టోరియా పార్కును మరియు ఇతర అనేక అందమైన తోటలను సృష్టించి విరివిగా చారు.

## కొండజాతులు అధికంగా ఉప్పును ఉపయోగిస్తారు

సాధారణ ప్రతి వగటున తలసరి 10 గ్రాముల ఉప్పు ఉపయోగిస్తే, కొండజాతులు సుమారు 18.5 గ్రాములు వాడుతున్నారని పశ్చిమ బెంగాలు మరియు ఒరిస్సా ప్రదేశాలలో పేకరించబడిన వివరాలవల్ల తెలుస్తూంది.

## రేడియో స్టార్స్ కు బ్రహ్మాండమైన ఉష్ణశక్తి

అంతరిక్షంలో చూరంగా ఉండే ప్రదేశాలను అన్వేషించడానికి మానవుడు అపారవ్యమైన సూతవశక్తులకోసం వక్షత్రాలను పరిశోధిస్తాడు. కాలిఫోర్నియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో బిగోళ కాంతిని కనుగొన్న 'రేడియో స్టార్స్'కు బ్రహ్మాండమైన ఉష్ణశక్తి ఉంది. శక్తిసంతమైన వక్షత్రం ఉష్ణశక్తి 20,000 మిలియను సూర్యుల శక్తికి సమానంగా ఉంటుంది.

కొండజాతులలో అగారవం లేదు, పరిశ్రమించుటకు అనుకూలమైనది అది అగారవం.

రీటర్ సూనెకో పనిచేసే “మెయిడ్ అన్ ది మిస్ట్ బోట” 1885 లో నయాగరా నదిలో ప్రయాణం చేశాయి. పొగమంచుతో కప్పబడిన హోరుమది శబ్దంచేసి జలపాతం చుట్టూ ప్రదేశంవరకు ఈ వడవలు ప్రయాణం చేశాయి. ప్రాప్తేక్ట్ పాయింట్ నుండి జల పాతం చూడడానికి ఎంతో హృదయ రంజకంగా ఉంటుంది. తీవ్రతలో మరపురానిది ఈ దృశ్యము. 286 మీటర్లు ఎత్తుగా ఉండే యుఎస్ వైస్ ప్రాప్తేక్ట్ పాయింట్ అబ్ రేస్నన్ బవరు, కెనడా ప్రక్క ప్లైలాన్ బవర్ మీదినుండి జలపాతం దృశ్యం అతి మనోహరంగా ఉంటుంది. జలపాతం చూడడానికి నయాగరా “ఫ్యూమెయిర్స్”లో వెళ్ళవచ్చు. హార్వూ జలపాతం దగ్గర ఏటవారు రైలులో వెళ్ళవచ్చు లేదా హెలికాప్టర్ నుంచి చూడవచ్చు.

పెద్ద సున్నపురాయిపొర విరంతురం వీటిచే కొట్టుకుపోవడంవల్ల, సన్న పాటి నయాగరా మార్గంలో వీటికింద రాతి పొరలు బలహీనంగా ఉండటంచేత జల పాతం సంవత్సరానికి 15 మీటర్లు చొప్పున వెనుకకు తీసిపోతుంది. అందువల్లే జల పాతం మిక్కిలి విటారుగా, లోతుగా ఉంటుంది. అంటే ఇది రాసు రాసు 25 000 సంవత్సరాలకి పూర్తిగా నశించి చిన్న చిన్న పాయలుగా ఏర్పడుతుంది.

నయాగరా జలపాతం ప్రాచీనమైనది కాదు. ఇటీవల 10,000 సంవత్సరాలకు ముందు ఏర్పడింది. బ్రహ్మాండమైన మంచు గడ్డలు కరిగినప్పుడు ఇది ఏర్పడి ఉండాలి. గ్రేట్ లేక్స్ (పెద్ద నరమ్ములు) ఏర్పడి, అందులో నీరు సున్నపురాతి గుట్టపై పడి

5,82,000 చ.కి.మీ. ఉత్తర అమెరికా తూర్పుగా ప్రవహించి బ్రహ్మాండమైన జల పాతంగా ఏర్పడింది.

కెనడా మరియు యుఎస్ కి ఈ జలపాతం కావలసినంత జలవిద్యుత్తును అందించేస్తుంది. 1850 లో ఈ రెండు దేశాలు జల పాత పొందల్యాన్ని స్థిరంగా నిలబెట్టడానికి కావలసినంత నీటిని ప్రవహింపజేయడానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. మిగిలిన నీరు సుమారు 36,00,000 కిలోవాటల విద్యుత్తును అందింపజేయడానికి వినియోగింపబడు తుంది.

## లాంగ్ జంప్ లో ప్రపంచ రికార్డు



యూనైటెడ్ స్టేట్స్ కు చెందిన బాక్ నీమన్ 8.90 మీటర్లు దూకి 1988లో మెక్సికో నగరంలో జరిగిన ఒలింపిక్ లో లాంగ్ జంప్ లో ప్రపంచ రికార్డును సాధించారు. ఇది ముందు రికార్డుకంటే 0.55 మీటర్లు అధికం. ఇది ఒలింపిక్ అటల చరిత్రలో అపూర్వమైన సంగీత ఇవెంట్.

లాంగ్ జంప్ లో ప్రపంచ రికార్డును సాధించిన బాక్ నీమన్, మెక్సికోలో జరిగిన ఒలింపిక్ గేమ్స్ లో 8.90 మీటర్లు దూకి ప్రపంచ రికార్డును సాధించారు.

# ఎరువులు - ఎరువుల ఉత్పాదన

హెచ్. కె. లక్ష్మణరావు

(డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజరు, మద్రాసు పెర్మిటెడ్ లిమిటెడ్, మద్రాసు)

ప్రపంచంలో పెద్ద పెద్ద దేశాలలో భారత దేశం ఏడవ స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తుంది. ఈ దేశంలో మొత్తం 80 లక్షల గ్రామాలు ఉన్నాయి. దేశం మొత్తం వైశాల్యం 32,



87,288 చ.కి.మీలు. భారతదేశపు మొత్తం జనాభా 700 మిలియను. 1961 లో ఉన్న 439 మిలియను జనాభా 1981 లో 685 మిలియనుకు పెరిగింది. ఈ కాలావధిలో ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తి 50 మిలియను టన్నులు పెరిగింది.

మన దేశంలో వ్యవసాయరంగం 40% ఉత్పాదన చేస్తూ 60% కార్మికులకు జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. మొత్తం ఎగుమతులలో 35 శాతం చేపడుతుంది.

ప్రస్తుతం సాలినా 150 మిలియను టన్నులు ఉన్న ఆహార ధాన్యాల ఉత్పాదక స్థాయి 1982-83లో 80 మిలియను టన్నులు మాత్రమే ఉంది. 2001 సంవత్సరానికి అతి క్లిష్టంగా అధికంగా పెరిగిపోతున్న జనాభా

అవసరాలకు సరిపడేట్లు 235 మిలియను టన్నుల ఉత్పాదక స్థాయిని అందుకోవాలి.

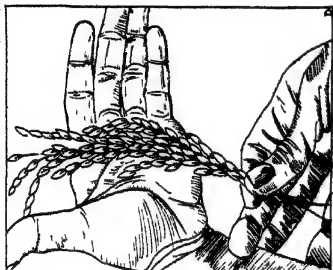
భారతదేశంలో జాతీయ ఆదాయాన్ని వృద్ధికి 80 శాతం వ్యవసాయం మరియు దీనికి సంబంధించిన (పాడి పకువుల పెంపకం, అడవుల పెంపకం, చేపల పరిశ్రమ, కుండల తయారీ, కప్పురం) వృత్తి వ్యాపారాలవల్ల లభిస్తుంది. భారతదేశంలో అనేక పరిశ్రమలకు ప్రత్తి, నార, చెరకు, కాఫీ, టీ మానెగింజలు వగైరా ముడిసరకులను వ్యవసాయరంగం సరఫరా చేస్తుంది. కాఫీ భారతదేశంలో వ్యాపసాయక ఉత్పాదన చాలా తక్కువగా ఉండడం మిక్కిలి కోపచీయమైన విషయం. ఉదాహరణకి: భారతదేశంలో పరి ఉత్పాదన హెక్టారుకి 1,245 కి.గ్రా. అయితే యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో 3,384 కి.గ్రా. అ. చైనాలో 2,349 కి.గ్రా. అ. జపానులో 3,977 కి.గ్రా. అ. వ్యవసాయ యోగ్యమైన నగలు భూమి వైశాల్యం రెండు హెక్టారులకంటే తక్కువ. అందుచేత లాభదాయకంగా కార్యక్రమాలు చేపట్టడానికి వీలైతే బోజుంది.

భారతదేశంలో రకరకాల భూములు సారవంతంగా ఉన్నా మొక్కలు అరోగ్యవంతంగా పిష్టగా పెరిగి అధిక ఫలసాయం కలిగించడానికి భూమిలో వక్రజని, పాప్యేటు, మరియు ఫోటాను వంటి ముఖ్యమైన పోషకాంశాలు ఉండాలి. భూమిలో మొక్కలకు

“జ్ఞానం సంపాదించుకోవడానికి మానవునికి

సురణించేదాకా కావలసినంత అవకాశం ఉంది.”

అవసరమైన పోషకాంశాల లోపాన్ని తగ్గి చేయడానికి యూరియా, అమోనియంసల్ఫేటు, సూపర్ ఫాస్ఫేటు, పొటాషు వంటి రసాయనిక ఎరువులు చాలా ముఖ్యం. ఈ రసాయనిక ఎరువులను సరఫరా చేసి వ్యవసాయ దారులకు ఎరువుల పరిశ్రమలు తోడ్పడుతున్నాయి.



స్వాతంత్ర్యానంతరం అధికాంశం తృప్తికి 'గ్రో మోర్ ఫుడ్' (grow more food) ప్రచారంవల్ల 1967-68 నుండి 1983-84 వరకు జరిగిన 'హిత్ విప్లవం' (green revolution) వల్ల వ్యవసాయ రంగానికి మరియు ఎరువుల పరిశ్రమకు కావలసినంత ప్రోత్సాహం, సహకారం ప్రభుత్వం వారు కలిగించారు.

1908 లో కృషికనాడు ఉత్తర ఆగ్నేయ జిల్లాలో రాణిపేట వద్ద స్థాపించబడిన ఇంటి పాకీ అండ్ కో వారి సూపర్ ఫాస్ఫేటు ఫాక్టరీతో భారతదేశంలో మొట్ట మొదటి ఎరువుల ఫాక్టరీ ప్రారంభమైంది స్వాతంత్ర్యానికి ముందు మరియు రెండు సూపర్ ఫాస్ఫేటు ఫాక్టరీలు DMCC (అంబేద్కర్ నార్) మరియు DCM (రీల్స్) వారిచే స్థాపించబడ్డాయి.

టాటా ఐరన్ అండ్ స్టీల్ కంపెనీ లెమ్ షెడ్ పూర్ లో నల్లజిని ఎరువులు ఫాక్టరీ ప్రారంభించారు. ప్రప్రథమంగా వీరు 1983 లో ఉక్కు కర్మాగారంలో ఏర్పడే అమోనియం నల్లజినితో ఈ రంగంలోకి దిగారు. కేరళ ఆల్బాయ్ లో పెర్లైన్ బర్న్ అండ్ కెమికల్స్, ట్రాన్స్ కూర్ రిమిడెడ్ (FACT) 1947 లో భారీ ఎత్తున నల్లజిని ఎరువుల ఉత్పాదనను ప్రారంభించింది.

భారతదేశంలో 1960 తరువాత ఎరువుల పరిశ్రమ ప్రగతి పథంలో నడవటం ప్రారంభించింది. ప్రభుత్వంవారు ముడివడ్డార్థమైన బొగ్గు ఆధారంతో అమోనియం సల్ఫేటు రూపంలో 75 000 టన్నుల నల్లజిని ఉత్పాదనకు ఏండ్రి (బీహార్)లో సంస్థ విర్యాణానికి ఏర్పాటుచేశారు. 1951 లో ఇది ప్రారంభించబడింది.

1948 ఇండస్ట్రియల్ పాలసీ రెవెన్యూ షన్ అనుసరించి ప్రజారంగంలో ఎరువుల తయారీ అనుమతించినా కావలసిన వనతి సౌకర్యాలు, వాదన నడుపాయాయి లేనందు వల్ల ఎవరూ అంత ఉత్సాహం చూపలేదు. అప్పుడు ప్రభుత్వంవారు తమ పారిశ్రామిక విధానాన్ని 1956 లో మార్పుచేసి ఎరువుల ఉత్పత్తి రాష్ట్రప్రభుత్వాలు చేపట్టాలని, వారు ప్రజారంగంలో ఇతర ఉద్యమశీలకర సహాయం పొందవచ్చని విధ్వయించారు.

## జంతుజాలంలో 85 శాతం

### శీటకజాలానికి చెందినదే

వజీవ జంతుజాలంలో సుమారు 85 శాతం మనం చెప్పుకునే శీటక జాతికే చెందింది.

“ఒక పువ్వునో, నీతాళోక చిలుకనో రూపాన్ని

బట్టి నిర్ణయించవచ్చు, మానవుని నిర్ణయించలేము.”



ప్రభుత్వంవారు తగిన చర్యలు తీసుకుని సంజార్ నాంగర్లోను, ఒరిస్సా రూర్ కేలాలో ఉక్కు కర్మాగారాల్లో వరుసగా 80,000 ఉమ్మలు మరియు 1,20,000 ఉమ్మల కొలియం, అమోనియం నైట్రేటు ఎరువుల ఉత్పాదనను ప్రారంభించారు.

రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళికా కాలం (1956-57 నుండి 1960-61) వివరికి రెండు ఎరువుల పాక్షరీలు కొంటాయి ట్రాండేలోను, మద్రాసు నైట్రేట్లోను ప్రారంభించబడ్డాయి. కొంటాయిలో 40,000 ఉమ్మల  $P_2O_5$ , యూరియా మరియు ఇతర నైట్రోపాస్ఫేటుల రూపంలో 80,000 ఉమ్మల నత్రజని ఉత్పాదన ప్రారంభించారు. నైట్రేట్లో నైట్రీ 0.92 టు ప్రాజెక్టు క్రింద యూరియా రూపంలో 70,000 ఉమ్మల నత్రజని ఉత్పాదన ప్రారంభించబడింది. రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళికా కాలాంతానికి ఎరువుల ఉత్పాదన 1951-52లో ఉత్పాదనకు 5 రెట్లు పెరిగింది.

నత్రజని, పాస్ఫేటు, పొటాష్ రూపంలో 1951-52లో 58,000 ఉమ్మలు ఉన్న ఎరువుల వినియోగం 1985-86 కి 87 లక్షల ఉమ్మలకు పెరిగింది. 30 సంవత్సరాంకు మార్గం ఎరువులమీద ఉన్న రూ. 1.8 కోట్ల పెట్టుబడి ఇప్పుడు రూ. 8,500 కోట్లకు పెరిగింది.

భారతదేశంలో ఇప్పుడు పెద్దతరహాలో నత్రజని సంబంధమైన సంకీర్ణ ఎరువులు తయారీ సంస్థలు 60 ఉన్నాయి. మొత్తం సంవత్సరానికి 88 లక్షల ఉమ్మల నత్రజని, 28 లక్షల ఉమ్మల పాస్ఫేటు ఉత్పాదన కిక్కిరించింది. దీంతో నత్రజనిలో 72 శాతం, పాస్ఫేటులో 87 శాతం వినియోగపడుతుంది.

నత్రజని ఉత్పాదనలో ప్రభుత్వ రంగం విది 48 శాతం, ప్రజారంగంవిది 37 శాతం, నహకార రంగంవిది మిగిలిన 14 శాతం. పాస్ఫేటులలో ప్రభుత్వ రంగం 38 శాతం, ప్రజారంగం 54 శాతం, నహకార రంగం 7 శాతం ఉత్పాదీస్తున్నాయి.

అభివృద్ధిపొందిన వ్యవసాయ విధానాలు, పరియైన ఎరువులు, సమతూకపు వాడకం రైతులకు చెప్పుదానికి రేడియో, వార్తాపత్రికలు, ఏజీమా, టీవీలు వంటి సాధనాలు నహకరిస్తున్నాయి.

## ఫిల్డ్ హాకీలో మొట్టమొదటి స్వర్ణపతకం



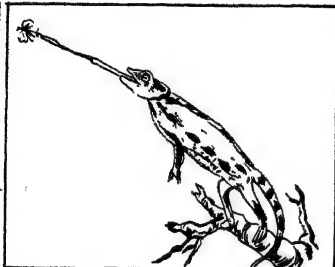
1928 ఒలింపిక్స్లో నిర్వహించబడిన ఫిల్డ్ హాకీలో భారతీయ హాకీ జట్టు మొదటి స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకుంది.

“చేసిన పౌరపాలును దిద్దుకోలేనివారు రెండు తప్పలు చేసినవారవుతారు.”

# క్షణక్షణం రంగులు మార్చే ఈ సరవెల్లి

ఆర్. ఎల్. ఖన్నా

జ్వరతుజాలంలో తొండజాతికి చెందిన ఈ సరవెల్లి విచిత్రమైనది. క్షణక్షణం కఠిరం రంగును మార్చుకోగల అపూర్వమైన క్రి. దీనికి ఉంది. ఇది ఆహారం లేకుండా దీర్ఘ కాలంపాటు జీవిస్తుంది.



అప్రికాదేశాలలోను, మెడగాస్కార్ దీవులలోను, భారతదేశంలోను చెల్లమీద ఈ చిన్నరకం జిల్లులు జీవిస్తాయి. ప్రపంచంలో 50 రకాల ఈ సరవెల్లులు ఉన్నాయి. కొన్ని దీనికి తలమీద కనవం ఉంటుంది. లేకపోతే ముట్టిమీద ఒకటి అంతకంటే ఎక్కువ కొమ్ములు ఉంటాయి. ఇది తోకతో ఏదైనా ఒక ఆదారాన్ని గట్టిగా చుట్టి పట్టుకోగలదు. వీటికి నాలుక పొడవుగా ఉంటుంది. చివర జిగురుగలిగి లావుగా ఉంటుంది ఈ నాలుకను ముందుకు జావడానికి వీటికి ప్రత్యేకమైన క్రి ఉంటుంది.

మిక్కిలి వేగంతో విరుచుకు పుట్టిన నాలుకచాచి చిన్నచిన్న కీటకాలు, పీకాకోకలు, కీటకాలు, గొల్లకాయలు, మిడతలు వంటి వాటిని పట్టుకుని తింటుంది. అకులమీద ఉండే వర్షపు

బిందువులు లేక మంచు చుక్కల వల్ల వీటికి కావలసిన నీరు లభిస్తుంది.

సాధారణంగా జతకూడే సమయంలో

(35 వ పేజీ తరువాయి)

బొందినవి. కండ మెత్తగా ఉంటుంది. పైన తొక్కు చాలా వయ్యగా ఉంటుంది. రసం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రకం వచ్చు విస్తారంగా పెద్ద పెద్ద గుత్తులుగా దిగుతాయి. ఒక్కొక్క గుత్తి ఒక్కొక్కసారి 2 కి. గ్రా. లు కూడా తూగుతుంది. ఒక్కొక్క తీగకి 100 గుత్తులు దాకా దిగుతాయి. వచ్చు చాలా తియ్యగా ఉంటాయి వీటిలో 13-18 శాతం చక్కెరలు ఉంటాయి

'బెంగుళూరు పీలం' దీనినే 'టెరంగా ఛాద్' అంటారు. ఇవి వల్లద్రాక్షవచ్చు. మైసూరు రాష్ట్రంలో విస్తారంగా పండుతాయి. వీటికి పై తొక్కు చాలా దళసరిగా ఉంటుంది. లోపల కండ కొంచెం అకువవచ్చు రంగులో తెల్లలాగా ఉంటుంది. ఇవి సువాసనతో తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిలో 15-17 శాతం చక్కెరలు ఉంటాయి. మన తెలంగాణాలో పండే అనబ్ ఎ సాహా, అధిక దిగుబడితోను, మైదానంలో పండిత అనుకూలంగా ఉంది ఇండియాలో లభించే అన్ని రకాలలో తలమానికమై ఉంది. "గ్రోవ్ కోర్మన్" దాగా రసము కలది పూసాలో పండుతుంది.

— 'హెరాల్డ్ ఆఫ్ హెర్' పొజవ్యంతో

"సాఖ్యాలు కాక కష్టాలు కూడా ప్రకృతిసిద్ధములని విశ్వసించువాడు కష్టమును చూచి ధయపడడు."

మగ ఊసర వెల్లులు వింతవింత రంగులను ప్రదర్శిస్తాయి జగదమాడతాయి. తం శరీరం ముందుభాగాన్ని కడులుస్తూ శరీరం రంగును మారుపూంటుంది. ఆడ ఊసర వెల్లులి అకరిస్తుంటుంది. పాదారణంగా ఒక మగ ఊసర వెల్లు ఇతర ఆడవాటిని అనుమతిించినా ఇతర మగవాటిని రావీయవు.

ఆడ ఊసర వెల్లు సుమారు 30 గ్రుడ్లను పెట్టి భూమిలో చిన్న గోతిలో పాతిపెడుతుంది. క్రొత్తగా గ్రుడ్లలోనుంచి వచ్చిన ఊసర వెల్లు తెల్లగా ఉంటుంది. రెండువారల దాకా రంగును మార్చలేదు.

ఊసర వెల్లులు విషజంతువులు కావు. 2,500 బల్లి జాతులలో అమెరికాలో విషపించే పూసలబల్లి (Beaded Lizard) మాత్రమే విషకారి. ఊసర వెల్లులు పాపదానంగా, మెల్లిగా నడుస్తాయి ఆహారం వేటాడేటప్పుడు మాత్రం బహుజాగ్రత్తగా ఉంటాయి. వేటను సమీపించినకొద్దీ కళ్ళు ముందుకు వచ్చి దూరాన్ని సులభంగా గ్రహిస్తాయి.

పాదారణంగా ఒక కొమ్మమీద ఊసర వెల్లు వల్లగా ఆకులాగే ఉంటుంది. ఇవి చెట్లమీద సులభంగా కనిపించవు. విరపాయకరంగా నవ్వరిస్తాయి. విరోధిని అమాంతం మీదవది వట్టకుంటుంది ముట్టిమీద ఉండే కొమ్మలు అంతగా ఉపయోగపడకపోయినా, ఇవి తంమీద అందంగా ఉంటాయి వాటి గొప్పతనానికి ఇవి సూచన. కొమ్మలు పెద్దవై న కొద్దీ వాటి గొప్పతనం పెరుగుతుంది ఊసర వెల్లు బూడిదరంగు, ఆకుపచ్చ రంగులనుండి వసుపురంగు మచ్చలతో వల్ల రంగుకు కూడా మారుతుంటాయి. వాతావర

ణంలో కాంతి, ఉష్ణము వీటి రంగుల మార్పిడికి సహకరిస్తాయని శాస్త్రజ్ఞులు తెలుసుకున్నారు. ఉద్రేకం చెందినప్పుడు, భయపడినప్పుడు వీటికి రంగులు దాగా మారతాయి. ఊసర వెల్లులు తమ ప్రదేశాన్ని కామురక్షించుకుంటాయి. ఇతర ఊసర వెల్లులను రావీయవు. జాకనన్స్ ఊసర వెల్లు చిన్న చిన్న రాకామలులాగా ఉంటాయి. మూడు కొమ్మలు ఉన్న ఈ ఊసర వెల్లు చరిత్రకాలానికి ముందు వివసిందే ప్రాచీన జంతువులా ఉంటుంది.

## ప్రపంచంలో మిక్కిలి సుందరమైన నగరాలు



పారిస్	— ఫ్రాన్స్
న్యూయార్క్	— యునైటెడ్ స్టేట్స్
ఇండన్	— యునైటెడ్ కింగ్డం
రియో ది జనీరో	— బ్రెజిల్
హాంగ్ కాంగ్	— తూర్పు ఆసియా
రోమ్	— ఇటలీ
మాడ్రీడ్	— స్పెయిన్
సిడ్నీ	— ఆస్ట్రేలియా
కోల్కోతా	— ఇండీయా
స్టాక్ హోమ్	— స్వీడన్

“చీకటిని పోగొట్టే దీపాలు దీపాలు కావు.

బుద్ధిమంతులకు మనస్సులో అలుముకొన్న

# అవీ-ఇవీ

బొంబాయిలో ఇండ్ల స్థలాల  
ధర అత్యధికం

భారతదేశపు వగరాలన్నిటిలో బొంబాయిలో ఇళ్ళ స్థలాల ధర మిక్కిలి అధికం. బొంబాయి కొలాబాలో చదరపుమీటరు ధర



అత్యధికం. రూ. 15,000, ఇతర ప్రదేశాల ధరల్లోని గ్రేటర్ కైలాష్ మరియు గ్రీన్ పార్క్ ప్రదేశాలలో రూ. 4,500 లు, కలకత్తాలో రూ. 2,248, బెంగళూరులో రూ. 1,078, మద్రాసులో రూ. 1,345 లు, పూనాలో రూ. 1,800 లు, పాట్నాలో రూ. 1,000 లు.

పై అవ్వను తిరిగి ఉపయోగించే  
విధానం

సిమెంట్ పరిశ్రమలో పవర్ ఫ్లేషనులో ఏర్పడే ఫ్లేష్ (Flyash)ను తిరిగి ఉపయోగించే విధానాన్ని ప్రవృద్ధి చేశారు. దెన్మార్కులో సిమెంట్ పరిశ్రమలో ఫ్లేష్ అవ్వను ఇప్పుడు తిరిగి ఉపయోగిస్తున్నారు.

కాంతికంటే అధికవేగంతో  
ప్రయాణించే కణాలు

టాకియాన్స్ (Tachyons) అనే కణాలు కాంతికంటే అధికవేగంతో ప్రయాణం చేస్తాయని సుప్రసిద్ధ ఇటలీ శాస్త్రజ్ఞుడు ప్రొ. రెకామి (Recami) తెలియజేస్తున్నాడు. అయినా ఐన్ స్టైన్ సాపేక్షవాదాన్ని విరాకరించలేదు. ఐన్ స్టైన్ వాదం ప్రకారం ఏదీకూడ కాంతి వేగాన్ని మించి అధిక వేగంతో ప్రయాణం చేయలేదు.

ఇంధనాన్ని పొదుపుచేసే పింగాణి  
ఇంజను

జపానులో ఇనుజు మోటారు కంపెనీ పూర్తిపింగాణి డీజెల్ ఇంజనుని అభివృద్ధి చేసింది. ఇది 30 శాతం అధిక శక్తిని ఇస్తూ 10 శాతం తక్కువ భారంతో 50 శాతం పొదుపును చేపూరుస్తుంది. ఇంతేగాకుండా ఇది ఏ కూలింగ్ సహాయం లేకుండా 1200° మొదలు 1500°C ఉష్ణాన్ని భరించగలదు.

పుర్తాతో మొట్టమొదటి సైలబ్

పాకిస్తాన్ ముల్తాన్ లోని 22 ఏళ్ళ మిన. సెహనాజ్ రెగారీ ఇస్లామిక్ దేశాలలో పుర్తాతో విమానం నడిపే మొట్టమొదటి సైలబ్ అయింది. గ్రౌండ్ కోర్సు మరియు 182 గంటలు విమానం నడిపి శిక్షణ ముగించిన తరువాత ముల్తాన్ పైయింగ్ క్లబ్

“గాయము కొంత కాలానికి మానిపోతుంది. దుర్ఘావళిచే ఏర్పడిన గాయము ఎప్పుటికినీ పచ్చిగానే ఉంటుంది.”

వారు ట్రైనింగ్ పైంద రైస్ అవతక ఇచ్చారు.

ప్రపంచంలో మిక్కిల పెద్ద స్పెల్స్ బోర్డు

అవంద - మొదటి భారతీయ గ్రాండ్ మాస్టర్  
 కమిటాడు కోయంబూరులో కత్తి  
 సైన్స్ వారు బర్మింగ్ హిం ఇంటర్ నేష  
 ల్ గ్రాండ్ మాస్టర్ సెన్ గోర్నమెంట్  
 13 వ అండ్ హంగ్స్ పీల్ లాకావో  
 క్రా అయిన తరువాత విశ్వవ్యాప్త అవంద  
 మొత్తమైనది భారతదేశపు గ్రాండ్ మాస్టర్  
 అయ్యారు.

వనిశిక్ మహాసముద్రంలో  
 ప్రవహిస్తున్న నది

వనిశిక్ మహాసముద్రతలాది 90 మీటర్ల  
 క్రింద తూర్పు దిక్కుగా తూర్పుదిశ  
 మీదగా 5825 కి. మీ. వరకు 400 కి.మీ.  
 వెడల్పుగల నది ప్రవాహిస్తున్నది 1962 లో కవి  
 సైతాను. ఈ జలాంతర్గత ప్రవాహి నది పున  
 వరీమాణం యువనదిలో మిసిసిపి నది పున  
 వరీమాణానికి 1000 రెట్లు ఉంటుంది.

మెక్సికోలో మిసి అవుల పెంచకం  
 వర్షపు అమెరికా మెక్సికోలో అరు అరు  
 గల ఎత్తుగా ఉంది 2000 మీటర్ల తుగ్గ  
 ఇంటో-రైటెరియన్ జీటా (Zelhu) లో  
 అవులంది కేవలం 2 అడుగుల ఎత్తులో  
 300 మీటర్లవరకు తుగ్గ మిసి అవులను  
 అంచనమిచ్చారు. ఈ విస్తీర్ణం అవుల  
 రోజుకు ఒక గాలం పాటు ఉంటాయి.

“ఉద్యోగం కొలిస్తా, దానిని నిలబెట్టుకోదానికి  
 అదృష్టం ఉండాలి.”

పంచదార ఉత్పాదించే  
 మొదటి పరిశ్రమ



పరిశ్రమ  
 మొదటి పరిశ్రమ  
 మొదటి పరిశ్రమ

# చిక్కటి చుంటి వెలుగులాటికి

ఆళ్ళ ప్రకాశవంతమైనది... అన్ని దుబా

లకు మూలకారణమైన ఆళ్ళాన్ని బోగ్గా  
 డిజ్. కొంచెం అనే రకాల్లో పూర్తి అనం  
 పూర్తి అవ్వగలవు. కష్టాలకు తరువాతి  
 బోగ్. వీవు కష్టపడకే ఏ అంకరాల్లోకి  
 అతి సన్నిహితంగా ఉంటావు. పూర్వయం



దూరంమైన తానంతో ప్రయాణమిద్దోతూ  
 అల్లకల్లోలమవుతే మధురాతి మధురమైన  
 గీతాలు ఉద్భవిస్తాయి. వక్రమ వక్ర  
 తానంతో దూరమైన అంగీకరించగలి  
 గున్నది కత్తి కత్తి మంటిపైతాడు.  
 విజృంభం పెరుగుతుంది. వక్రీకృత దాగి పన్ను  
 కత్తి ప్రకాశవంతమవుతుంది. వసున్లకంటే  
 వీవు లభ్యమవుతున్న అయితే బాధ ఉండదు.  
 అల్లకల్లోలకారంలో కేవలంపతనమైన విజృంభ  
 ప్రకాశిస్తే అపారమైన కత్తి జనిస్తుంది.  
 నిరంతర కృషితో విజయాన్ని సుస్థిరం  
 చేసుకోవాలి.

అర్థవిశ్వాసాన్ని, ప్రేమను అభ్యాసం  
 చేసుకోవాలి పూర్వయంలో సుకల్లో దేవీదత్త  
 మానంగా ప్రకాశమంది. విజృంభం పొ  
 గుర్తికి రహస్యం. తగినంతమంది పేదలు  
 చేతులకందలి ఎవరికి వారు పేదలు చేసు  
 కంటున్నారని. వీవు పరమాత్మ ఒక్కటే అనే  
 రహస్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. మానవత్వంతా  
 ఒకే తలుపువేసి తెరిచినవారు. మనమంతా  
 'పేద' అనే ఒకే రంగుతో పుట్టాము.  
 మానవత్వపు కర్మలతోను, పాటి పరిణాం  
 తోను కట్టబడి ఉన్నాడు. ఎందుకీ యాతన  
 అవి ప్రస్తుంతుకీనాగా ప్రపంచం తిరిగి తిరిగి  
 జన్మిస్తుంటాము. ఈ ప్రశ్న ఉద్భవ  
 సమస్యగా పరిణమిస్తే ముక్తిమార్గంలో  
 వరమంజ్యుని బయటచేడతాడు. అవంద

14,200 అడుగుల ఎత్తును  
 కొండమీదనుంచు  
 వెలుగులూ

మొదటి పరిశ్రమ  
 మొదటి పరిశ్రమ  
 మొదటి పరిశ్రమ

“ప్రభావప్రసక్తి న్యక్తమూలాని నమని విద్యాప్తి  
 సంపదప్తి క్షిప్రమూలాని లభించువు.”

మయమైన అత్త సాక్షాత్కారం పొందుతాడు. మనస్సు అతి సుఖమారమైనది. సులభంగా పరిసరాలనుంచి మంచిచెడ్డలు మనసులో నాటుకుపోతాయి. యోగసాధనవల్ల అంత రాత్రి ప్రలోదితం అవుతుంది. యోగా శ్యాసంవల్ల మనసులో దుస్వభావాలు అంత రించి మనస్సు వ్యవసాత్మకంగా ప్రవృద్ధి పొందుతుంది. మనసుకి తీవ్రమైన కీక్షణ అవసరం. గురువు సహాయంతో యోగం అభ్యాసం చేస్తే ఇది సిద్ధిస్తుంది.

మనస్సు ఎప్పుడూ చెడునే గ్రహిస్తుంది. మంచిని గ్రహించడానికి బదులు మానవులు ముఖభావంతో చింతిస్తూ బాధపడిపోతారు. మనస్సులో అనంతమైన సృజన శక్తి వినిదమై ఉందని తెలుసుకోలేరు. అహంకారంతో, దుర్బలమానంతో తాదాత్మ్యం చెందిపోతారు. సత్యాన్ని తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించరు. సాంప్రదాయకంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఇతరులు చెప్పినదే వేదం అనుకుంటారు. ఇటువంటి వారికి సత్యం యొక్క విజన్యరూపం తెలియదు. వీరికి చొరవ ఉండదు. ఆకాంక్ష ఉండదు. ఇటువంటివారు ఉద్దేశంతో భవప్రేమకులై, అవేళూరితులై ఉంటారు.

యోగాభ్యాసంవల్ల మనస్సులో కాంతి ఏర్పడుతుంది. అత్త పరమాత్మం వమైత్యక కలుగుతుంది మానవునిలో ఉండే ఈ దివ్య శక్తిని వ్యవసాత్మకంగా వియోగింతుకోలేక పోతే మనస్సు పరిసరివిధాల పరుగెత్తి వివాళ కరమైన యోగవనలు ప్రవృద్ధి పొందుతాయి. సక్రమ మార్గంలో యోచిస్తూ, సక్రియలు అవరించడంవల్ల ఉత్సాహం, కాంతి లభిస్తుంది.

## ఉత్సాహం ఉండు



ప్రభుత్వం పన్నులతో వేరిమన్నారని అంటూ కానీ విద్యాపాఠశాల, వృధాశాల కేవలం బాధపడి పోతున్నామని చెప్పుకోం.

ఎప్పుడూ ఏదో వ్యాపారంలో ఉత్సాహం ఉండు. ఉపయోగంలో ఉన్న తాళం చెవి మెరుస్తూంటుంది. బద్ధకంతో కాలం గడిపితే మనస్సు తున్నవట్టిపోతుంది.

ఎప్పుడు పరాకులేకుండా అప్రమత్తకతో ఉండు. విద్రవీభూన్న పిల్లలు ఎలుకలను పట్టలేవు. జాగరూకతతో ఉండు.

శ్రద్ధగా పాటుపడి పనిచేయడంవల్ల అంతా సులభపాద్యం అవుతుంది. పోమరితనంవల్ల దారిద్ర్యదేవత పట్టుకుంటుంది. పోమరితనం విర్యాగుణ్ణిక చేసేస్తుంది.

పీపికతో, పట్టుదలతో, కృతనిశ్చయంతో పాదవలమ చేపట్టు, విరంకరం వడే పర విలయపులక రాత్రి కరిగిపోతాయి. తొందర పడిపోకు అడుగుతీసి అడుగు పెడుతుంటుంది. చిన్న చిన్న విండుపులు చేరే ముహూర్తములలో అవుతున్నాయి. చిన్న చిన్న గొడ్డలి పెట్టకు పెద్ద పెద్ద తెట్టుపడిపోతాయి. విర్యాగుణ్ణిక పోమరులు విరవిభూనీ ముమ్మారు తూముడి దున్ని పొగాగవనంమైన పరిపాయం చేసిక్కింతుకో.

“కళ్ళకు కనపడని దానిపై న పన్నుకం

ఉంచడం భగవద్గీతానం.

— సెయింట్ ఆగస్టీన్

# కలం స్నేహితులు

[మీ పేరు, వయస్సు, చిరునామా, హాబీలు ఈ కీర్తిక క్రింద ప్రచురించబడాలంటే తగిన వివరాలతో సహా రూ 5/-లు మవియార్డరు ద్వారా పంపండి. — సంపాదకుడు]

1. పి. సురేంద్రబాబు, ఇంటి నెంబర్ 18 నం. య. సి/0 పి. నాగేశ్వరరావు, టింబర్ మర్చంట్, థాస్టర్ పెంటర్, చిలకలూరిపేట పోస్టు, (గుంటూరు జిల్లా).  
నవలలు వదనడం, పిఫిమలు చూడడం, కలం స్నేహం.

2. బి. శేఖర్, ఎల్ సి ఇ (ఎమ్బిఇ), 22 నం. య. ఇం. నెం. 1-2-48/హెచ్/2, చర్చిక ఎదురు, క్రిస్టియన్ కాలనీ వీధి, మహబూబ్ నగర్ - 509 001.  
కలం స్నేహం, కథలు వ్రాయడం, కార్టూన్స్ వేయడం.

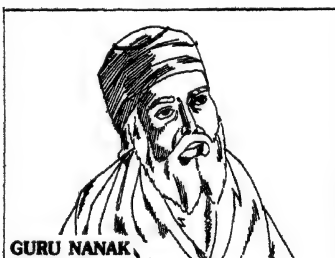
3. కె. భగవాన్ రెడ్డి, ఇంటి నెంబర్, 19 నం. య. పద్మన్నపేట, వెంగునూరు పోస్టు, (పెదక జిల్లా) 502 280.  
కలం స్నేహం, ఉత్తరాలు వ్రాయడం.

4. అర్. రంగప్ప, 27 నం. య. టిటి ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, ఏవకాడ్ ఇండస్ట్రియల్ కాంప్లెక్స్, హోసూరు (ధర్మపురి జిల్లా) 685 128.  
ప్రకృతి ఆరాధన, రేడియో వివరం, నవల వ్రాయడం.

5. జోగి రవిప్రకాశ్, డి.ఎన్.సి., C/0 కుల్లాయపాహెడ్, 28/458-8, నవోదయా కాలనీ, హెడ్ పోస్టాఫీసు, అనంతపురం - 515 001.  
ప్రకృతి ఆరాధన, సమాజ సేవ, పత్రికా పతనం.

6. జి. వెంకటేశ్వరప్రసాద్, 19 నం. య. సి/0 జి నర్సప్ప (టీచరు), దేవరకద పోస్టు, అత్మకూర్ తాలూకా, (మహబూబ్ నగర్ జిల్లా) 509 204.

## మార్గం తెలిసినవారు



గురువులవి చెప్పకుంటూ ఇతరుల దయా దాక్షిణ్యాలమీద ఆధారపడి ఉండేవారి సేవ చేయవద్దు. శ్రమకు ఓర్పు కష్టపడి పనిచేసి వారే జీవనోపాధిని సంపాదించుకుంటారు. ఇతరులతో దీన్ని పంచుకుంటారు. ఓ నానక్! అటువంటివారికి మార్గం తెలుసు.  
— గురునానక్

“చెడు క్షణంలో వ్యాప్తి పొందుతుంది.  
మంచి మనస్థైర్యాలకే నా వ్యాప్తి పొందదు.”

క్రికెట్ ఆడడం, వార్తాపత్రికలు చదవడం, టెన్నిస్ ఆడడం.

7. ఆర్. మాలకొండయ్య. ఇంటర్ సీనియర్, 21 సం.లు, ఆరుజోడయా స్కూల్ రెసిడెన్షియల్ కాలేజీ, రామలింగపురం గ్రామం, కవిగిరికాలాకా, (వకాళం జిల్లా) 528 230.

రేడియో వార్తలు వినడం, ఆక్రమాలను అరికట్టడం.

8. ఎ.అప్పారావు, (బి.ఎ.), 20 సం.లు, సి/ం మార్కెట్ నాయకులు. ఎ. పి.జి.మల్లావరం, పిర్రాపురం తాలూకా (తూ.గో. జిల్లా) నవలలు చదవడం, షరీర్ ఆడటం.

9. సి. హెచ్. వెంకటేశ్వర్లు రెడ్డి, బి.ఎ. రెండవ సంవత్సరం (లిట్), ఇం.నెం. 4-148, సరూర్ నగర్, హైదరాబాద్ 500 035.

పురాతన ప్రదేశాలను దర్శించడం, ప్రకృతి ఆరాధన, కలంపీఠం.

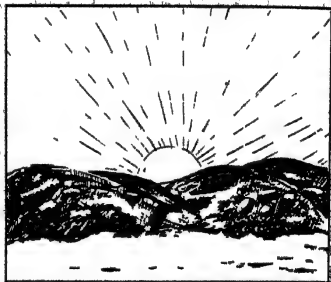
10. కె. తిరుమలరావు. 20 సం.లు, మాల్వేటివర్, బాపు విద్యావికేతన్, తుదురు పోస్ట్, (విజయనగరం జిల్లా) 532 525. ప్రేమను ఆరాధించడం. కవిత్వం వ్రాయడం, బావచిత్రాలు వేయడం.

11. డి. విజయం. ఇంటర్ రెండవ సంవత్సరం, 18 సం.లు, C/ం డి.వి. విజయరాజు, పి.ఎన్.వి. బాయిస్ హైస్కూల్ దగ్గర, అలూర్, (కర్నూలు జిల్లా) 518395. క్రికెట్ చూడడం, ప్రకృతి ఆరాధన, తదరంగం ఆడటం.

12. సి. హెచ్. యాదగిరి, ఎస్.ఎస్. సి, 22 సం.లు, S/ం వీరయ్య, ఇ. నెం. 993, మ్యాటలాజీ పవర్ లాండ్రి. పద్మ నగర్, దీవాండ్రి, తానాజిల్లా, (మహారాష్ట్ర) 421 802.

వ్యాయామ క్రీడలు, విజ్ఞానం పెంపొందించుకోవడం.

## సూర్యుని వయస్సు 4,600 పిరియన్ సంవత్సరాలు



కొందఱు ఇప్పటికప్పుడు సూర్యుని వయస్సు అని విచిక్చి, దైత్యుడు బ్రౌవెనర్ విజ్ఞాన వార్త క్రిందికి సూర్యుని వయస్సు తెలుపు కోరినది. సూర్యుని నుంచి ప్రసరించే గుహా కిరణాల మీద సరికొద్దనలు చేసి, సూర్యుని వయస్సు 4,600 పిరియన్ సంవత్సరాల అని వివరణ వేసారు. దీనిని బాధ్యుని సూర్యుని 4,600 పిరియన్ సంవత్సరాల నుంచి ఇప్పట్లు అభివృద్ధి చెందారు.

“ధర్మబద్ధమైన ఆశేవలన సరునకు కాంది,  
అధర్మమైన ఆశేవలన అకాంది.”



# మిరప పుట్టు పూర్వతంత్రాలు

రాఘవేంద్రరావు

మనం ప్రతిదినం వంటకాలలో వాడుకునే సంచార ద్రవ్యాలలో ముఖ్యమైనది మిరప. అంగ్లంలో దీనిని చిల్లీ (Chilli) అంటారు. వృక్షశాస్త్ర రీత్యా దీనిని 'కేప్సికమ్ ఫ్రూట్ పెన్స్' (Capsicum Frutes-



ceus) అంటారు. వీటిలో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఏకవారికములు, బహువారికములు. కేప్సికమ్ అన్యుయమ్ ఏకవారిక జాతికి, కేప్సికమ్ ఫ్రూట్ పెన్స్ బహువారిక జాతికి చెందినది. పశ్చిమదేశాలలో దీనిని గార్డెన్ పెప్పర్ (Garden Pepper) అంటారు. ఇది మిరియాలు కాదు మిరియాలను బ్లాక్ పెప్పర్ అంటారు. ఇది పైపర్ నిగ్రమ్.

అమెరికనులు దీనికి పెప్పర్ (Pepper) అనే పేరు పెట్టారు. కొరింబిన్ వెస్ట్ ఇండిస్ లో వివసించేవారు దీనిని పండించి ఎర్రని మిరపకాయలను ఉపయోగించడం

చూశారు. మిరియంలాగా కారంగా ఉంటుంది కాబట్టి పెప్పర్ అన్నారు.

మిరపకాయకు మనం ఇచ్చిన 'చిల్లీ' అనే పేరు ప్యెయిన్ నుంచి వచ్చింది. ఇది మొట్టమొదట 1493 లో అక్కడ ప్రవేశపెట్టబడింది. ఇది కొరింబిన్ కాలంకంటే చాలా పురాతనమైన కాలానికి చెందినది.

2000 సంవత్సరాలనాటి పెరు శివాలలో మిరపకాయలు కనుగొనబడ్డాయి. దక్షిణ అమెరికా ఆల్మెక్స్, బోల్ పెక్స్, ఆక్ పెక్స్ వంటలలో మిరపను ఉపయోగించినట్లు తెలుస్తుంది. ఆ తరువాత దీనిని మెక్సికో, మధ్య అమెరికా మరియు చైనా ప్రాంతాలలో విస్తారంగా పండించేవారు.

చైనీసుంచి ఇది ప్యెయిన్ కు వచ్చింది. చైనీసుంచి వచ్చింది గాబట్టి ప్యెయిన్ భాషలో దీనిని 'చిల్లీ' అన్నారు. 1548 లో ఇంగ్లండు లోను, 1585లో మధ్య యూరప్ లోను ప్రవేశించింది. 17వ శతాబ్దంలో పోర్చుగీసువారు మిరపను భారతదేశంలోను, ఆ గ్నీ య అసియాలోను ప్రవేశపెట్టారు.

ఎరుపు, ఆకువర్ష, వసుపు మిరపకాయలలో పౌష్టిక పదార్థాలు చాలా ఉంటాయి. ఎరు మిరపకాయల పౌష్టికశక్తి 100 గ్రాములకు 250 కెలోరీలవరకు ఉంటుంది. ఎరు మిరపలో మాంసకృత్తులు, ఖనిజములు తృణదాన్యాలలో కంటే అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ A, C లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మెనుారు, బిళ్ళారి, మహా

“ఈశ్వరుడు, విశ్వం, వాస్తవం కానీ కాక  
హానీ, ఎవరికి వారు వాస్తవం.”

రాష్ట్ర మొదలైన ప్రాంతాలలో పండించబడిన "3. ఎ." రకము.

ఎక్స్‌కామినేషన్ అనే రకం సన్నగా పొడవుగా ఉంటాయి. కొనవారి పెరికలు తిరిగి ముడతలు పడిపోయి ఉంటాయి. గుంటూరు ప్రాంతాలలో 'లాంగ్‌మ్' పండిస్తారు. ఇవి పెద్దవి. చర్మం దళనరిగా ఉంటుంది. కాయ ముచికభాగం దగ్గర బాగా పెడల్పుగా ఉంటుంది. 'గ్రోనమ్' అనే రకం కూర చేసుకోడానికి ఉపయోగిస్తారు. కాయలు చాలా పెద్దవి. లావుగా ఉండి ఒక్కొక్కటి 50 మొదలు 80 గ్రాములు తూగుతుంది. ఎక్కువ శీత ప్రదేశాలలో పెరుగుతుంది. కారం ఉండదు. ఇవి విగవిగలాడే ఎర్ర రంగుగా పండుతాయి. కొన్ని పంగపండు రంగులో ఉంటాయి నేరేపూర్వ చిన్న చిన్న రేగుపళ్ళులా ఉంటాయి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో గోదావరి, కృష్ణ, వరంగల్ జిల్లాలలో ఎరుపు రంగు గల లావుపాటి పొడవైన కాయలను పండిస్తారు. వీటిపై చర్మం బాగా దళనరిగా ఉంటుంది. బహువార్షిక రకాల ఇంట్లో పెరళ్ళలో పెంచుతుంటారు. చిన్న చెట్టు గుబురుగా పెరుగుతుంది. వీటి ముచికలు కాయలకన్నా పొడవుగా ఉంటాయి. కాయలు చాలా చిన్నవి. సన్నగా ఉండి ఊర్ధ్వముఖంగా ఉంటాయి. కొన్ని బటా జీ గింజం త ఉంటాయి. వీటికి కారం చాలా అధికం. తొక్కవలచన గింజలు అధికం. సాధారణంగా దీనిని పీచుమిరస అంటారు. సంవత్సరం పొడుగునా వస్తాయి 5, 6 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతాయి. ఇవిగాకుండా అనంతపురం జిల్లాలో అక్కడక్కడ తిగి మిరస

కూడా ఉంది ఇది 4 5 సంవత్సరాలుపాటు సంవత్సరం పొడవునా కాయలు కాస్తుంది.

మిరసకాయలను రుచికి వాడతారు. పొడి గొట్టి ఊరగాయలకు ఉపయోగిస్తారు. మిరస కాయలు కారంగా, మాటుగా ఉండడానికి దాంట్లో ఉండే కాప్సిసిన్ ముఖ్యకారణం.

మిరస మితంగా వాడితే జీర్ణకారిగా ఉపయోగపడుతుంది. మిరస జర్ర దీప్తి కలిగిస్తుంది. ఆయుర్వేదరీత్యా మిరస వేడి చేస్తుందంటారు. వాతానికి చాలా మంచిది. మంచి జీర్ణకారి. ఉత్తేజకాయగానూ, దాహజనకాయగానూ వాడతారు. నోటివి తుద్రపరదానికి గార్గుర్న తయారీలో కూడా దీనిని ఉపయోగిస్తారు.

## ప్రేమానురాగాలు గలవారే వైద్యులు



వైద్యుడు ప్రేమ, ఆనురాగము, పేషంట్ గుణాలు కలిగి ఉండాలి. ఇవి లేని వైద్యులు వైద్యవృత్తిని విరమించుకోడం ఉత్తమం. —చుదర్ డెవీసా

“శ్రమించి పనిచేసిన శ్రామినుని ఘర్మజలం ఆరకముందే ప్రతిఫలం ముట్ట చెప్పాలి.”

# పచ్చ తినడంలో కాల్షియం మెళుకువలు

డెవిజె గన్ పబ్లిసింగ్ వర్మ

ఆహారంలో కంటే పళ్ళకు పాఠో మంచి పొందిక ఉంది. పళ్ళు కాయగూరలతో కలిపి తినడం మంచిది కాదు. పళ్ళను తిని వాటివల్ల పూర్తి లాభాన్ని పొందాలంటే వాటిని విడిగా తినాలి, రోజూ తినే ఆహారం

అనారోగ్యం సంభవిస్తుంది. పండ్ల విషయం రోజూ అంతే.



కోపాటు తినవలసిన పదార్థం మీద పళ్ళనే ఎక్కువగా తినాలి. రొట్టె, పాలు, కూరగాయలతో కడుపు నిండినప్పుడు పళ్ళు తింటే ఆయాసం అనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా తిన్న పళ్ళు అశోచిత ఫలితాన్ని ఇవ్వవు.

ఒక్కొక్కసారి ఒకే రకం పండు తినాలి. నీవు ఇప్పుడు ఒకరకం పండు తింటే దాంతోపాటు ఇంకొకరకం పండు తినకూడదు.

పండ్లవల్ల అత్యధిక లాభాన్ని పొందాలంటే కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తినడం శ్రేష్ఠం పొద్దుటిపూట, మధ్యాహ్నం పళ్ల తిని రాత్రిపూట రొట్టె పాలు తినడం ఉత్తమం. ఏదైనా మితిమీరి తినడంవల్ల

## ప్రపంచపు 14 శిఖరాలు ఎక్కిన రెండవ మనుషుడు

తూర్పు యూరప్ లో పోలండ్ కు చెందిన 39 సంవత్సరాల జెర్జీ కుకుట్ కాకాటో పైన్ లో ఎలక్ట్రిసియనుగా ఉన్నాడు. ఇతడు ప్రపంచంలో 8,000 అడుగులకు పైబడిన సుప్రసిద్ధ 14 పర్వత శిఖరాలను ఎక్కి మహాద్భుతాన్ని సాధించిన రెండవ మనుషుడు. ఇటలీకి చెందిన రియన్ హోర్ట్ మెన్సెర్ ఈ మహాద్భుత కార్యం సాధించిన మొదటి వ్యక్తి.

## రాతి స్తంభాల నున్నవి నున్నపు

272,282 దినల్ అకోకరక్రవర్తి విఝించిన రాతి స్తంభాల మన్నని మనువు చెక్కుచేదరకుండా నేటికీ రగరగా ప్రకాశిస్తుంది. భారతదేశంలో ఏనాడో విఝించబడిన 40.50 అడుగుల ఎత్తుగల ఈ బ్రహ్మాండమైన రాతి స్తంభాలకు ప్రాచీన శిల్పకారులు ఉపయోగించిన వస్తువులు గానీ, వారి పని తీరుగానీ సాంకేతిక ప్రగతిని పొందిన ఆధునిక వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞులు వివరించలేకపోతున్నారు.

‘సంతోషంగా అనురాగంతో జీవించు. ఆచరించు.

ఈ రెండే చాలు. మోక్షం తప్పక లభిస్తుంది.’ — శ్రీ సత్యసాయి బాబా

# మంత్రం జపిస్తే మనస్సు నిష్కలంకం అవుతుంది

మనలో దురహంకార పరిపూరితమైన పలు  
త్వాన్ని పోగొట్టుకోడానికి రామమంత్రం  
గానీ, మరేదైన ఇతర మంత్రంగానీ చాలా  
ముఖ్యం ఎవరికి ఇష్టమైన మంత్రం వారు  
జపించుకోవచ్చు. చిన్ననాటినుంచీ ఏ కష్ట

అనాంఛనీయమైన భావాంశు పారద్రోలేటట్లు  
మంత్రకత్తివి పూర్తిగా విశ్వవిస్తూ  
మంత్రాన్ని జపించాలి.

— మహాత్మా గాంధీ



మొచ్చినా నేను రామమంత్రం జపించేవాడిని.  
అది నాకు చాలా పరివరయమైనది. అందు  
వల్లే రామమంత్రం జపించమని చెప్పాను.  
మంత్రం వ్యక్తి జీవితానికి ముఖ్యమైన  
ఆధారం అవుతుంది. జీవితంలో సంభవించే  
కష్టాలను తిరింపజేస్తుంది. ఇటువంటి పవిత్ర  
మైన లౌకిక మంత్రాలద్వారా లౌకికమైన  
రాధాన్ని పొందాలి వ్యక్తిగతమైన విష్కం  
లంక హృదయానికి మంత్రం రక్ష. వివేక  
పంతులు దీనిని గ్రహించాలి. చియకలాగా  
మంత్రాన్ని ఊరికే నోటితో జపించకూడదు.  
చిత్తశుద్ధితో మనసారా జపించాలి. మాట్లాడే  
వియకకు నేర్పిస్తే యాంత్రికంగా మంత్రాన్ని  
జపిస్తుంది. వివేకనాథానంతో మనలో ఉండే

## ఏదిలో 'బెస్ట్ టైలర్'

ప్రతి ఏదో ప్రతి మూల ఎన్నో అను  
కూలములు, అనుకూలములు మనం ఎక్కడికో  
సెక్కుకొరలేదు. తనకొకరేదాం అను  
కుంటే. ఒకే రోజున ముగ్గురు టైలర్లు  
ఇయ్యదేరి ఒక వీధిలో ఉండడానికి చిక్క  
యొనకున్నాడు. మరునాడు వారిలో ఒకడు  
తన ఇంటి కదిపుకి 'ఊళ్ళో ఉత్తమ  
టైలర్' అని బోర్డు తగిలించాడు. ఆ మరు  
నాడు రెండవ టైలర్ 'ప్రపంచంలో ఉత్తమ  
టైలర్' అని బోర్డు తగిలించాడు.

మూడవ టైలర్ కి అనుమానం వచ్చింది.  
'ప్రపంచంలో ఉత్తమ టైలర్ ను మించి  
ఉండడం ఎలా? అని ఆలోచించాడు. చివరకు  
నవ్వుకుంటూ సంతోషంతో 'వీధిలో మంచి  
టైలర్' అని పేరు పెట్టాడు. ఇక మూడోది  
జపం తండ్రిపకేంద్రంగా రావడం మొదలు  
పెట్టాడు. ఈ టైలర్ కు కిరాతి పుగింది.

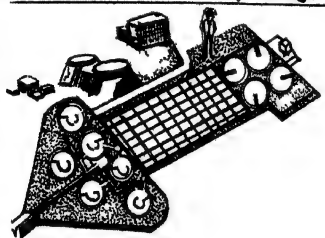
పట్టువట్టాలి, ఇరుగు పొరుగువానికి  
ప్రస్తుతం ఏమి ఇక్కడ నుంచి వచ్చానోనేదీ  
ముఖ్యం.

"మహానీయుల ఘనతపై విశ్వాసం ఉండకపోవడంలోనే  
నామాన్యుల అల్పబుద్ధి వెల్లడవుతుంది." — రాకెల్ రే

# విజ్ఞానవోదిక

## మూరికినీరు - శుద్ధీకరణ

పెద్ద పెద్ద పారిశ్రామిక సంస్థలలోను, పాక్షిక రీతిలోను వాడిన మూరికి నీటిని జలాశయాలలోకి వదిలేటప్పుడు దానిలో చేరి ఉన్న మరివనదార్థాలను వేరుచేసి తొలగించాలి. పాదారణంగా వడలలోకి, చెరువుల



లోకి, ఇతర జలాశయాలలోకి పారించే ముందు మూరికినీటిని పూర్తిగా పరిశుభ్రం చేయడం లేదు. వదిలి జలాశయాలలోను, ఇతర గృహోపయోగాలకు వాడుకునే జలాశయాలలోను కాలుష్యాలు చేరి నీరు మరింత కాలుష్యం చెందకుండా ఉండాలంటే వాటిలో పారించే మూరికినీటిని విస్తృత విధానంలో విస్కల్యం చేయాలి.

మూరికి నీటి శుద్ధీకరణ విధానం ప్రాచీన కాలంలో 2000 బి.సి. లోనే ఉన్నట్లు మన సంస్కృత గ్రంథాలలో ఉంది. పెద్ద పెద్ద రాగి డేగిపాలలో అరుణయొడ్డు మంచి ఎండలో మూరికి నీటిని మరగబెట్టి ఆ మరిగిన నీటిని బొగ్గుగుండా వడకట్టి మట్టి కుండలలోనో, బావలలోనో చల్లాల్సేవారు.

ఇప్పుటికి మూరికినీటి పరిష్కార పాత రీతులు లేని చిన్న చిన్న గ్రామాలలో ఈ నీటిని పెద్ద పెద్ద గోతులలోకి పారిస్తారు. ఇప్పుడు పెద్ద పెద్ద సంస్థలలో మూరికినీటిని పెడిమెంట్‌షన్ ట్యాంక్స్‌లోకి పారిస్తారు. ఈ ట్యాంక్‌లోకి మూరికినీటిని నెమ్మదిగా అతి మెల్లిగా పారించినప్పుడు ఆ నీటిలో ఉండే మరినాలు, కల్మషాలు క్రిందికి దిగుతాయి. చెత్తచెదారం లేని నీరు పైకి తేరుతుంది. పైకి తేరిన నీటిని వడకట్టి జలాశయాలలోకి వదులుతారు.

## అధిక వ్యాప్తిగల అంటురోగం

పిల్లలను, పెద్దలను కూడా చంపే ప్రాణాపాయకరమైన వారిగ్నెంట్ మరీరియా ప్రాసెస్సివయా పాల్గొనే అప్రమాదకరమైన అనీయా, హిందూడేజం, పసివిక్ రిఫ్లుక్సు మరియు రక్తిజ అమెరికాలో ప్రబలి పోయింది. ప్రపంచం మొత్తంమీద ప్రతి సంవత్సరం 200 మిలియన్లు రక రకాల మరీరియా రోగిగుర్తులతో 2 మిలియన్లు మంది మరణిస్తున్నాడు. ఇది ప్రపంచంలో అధిక వ్యాప్తిచెంది తీరిన అంటురోగ సమస్యగా పరిణమించింది.

“మూలపురుషులను గురించి తప్ప ప్రపంచంలో

అన్ని విషయాలును గురించి తెలుసుకుంటాడు.”

పాదరజంగా ఉపయోగించే వడపోత విధానం 'రోటరీప్రింక్స్' పద్ధతి. వరుసగా ఒకదానిపై ఒకటి ఇసుక కంకర పొరలుగల వద్దలాకారపు తొట్లలోకి మెట్లిగా తిరుగుతున్న గొట్టాల రంధ్రాలద్వారా నీటిని పారిస్తారు.

మురికినీటిని విస్కర్మ్యం చేయడానికి 'ఆక్సి వేటెడ్ నర్టీ' విధానం మరొకటి ఉంది ఈ విధానంలో మురికినీటిని పెద్ద పెద్ద తొట్లలో నిలువ చేస్తారు. పైతేది నీటిని జలాశయానికి వదులుతారు. ఈ నీరు వదులలో కలపడానికి కొంతవరకు విస్కర్మ్యమైనా త్రాగడానికి అర్హగ్యకరమైనది కాదు.

పారిశ్రామిక సంస్థలలోను, వాక్చరీలలోను ఉపయోగించిన తరువాత వ్యర్థంగా పడిరే నీటిలో ఆరోగ్యానికి అపాయకరమైన రసాయనిక పదార్థాలు చేరి ఉంటాయి ఇటువంటి నీటిని విస్కర్మ్యం చేయకుండా నదులలోకి, జలాశయంలోకి వదలడం నేరంగా పరిగణించి, చట్టబద్ధం చేస్తే నీటి కాలుష్యం కొంత వరకూ తగ్గుతుంది.

— 'పెంటర్ ఫర్ ఎన్ విరాన్ మెంట్ ఎడ్యుకేషన్' సౌజన్యంతో

చంద్రునివల్ల వాతావరణంలో మార్పులు వస్తాయా?



చంద్రునివల్ల భూమిపై వాతావరణంలో ఏ మార్పులు రావు. సముద్రంలో ఆటు, పోటు మాత్రం కలుగుతుంది  
— 'మిషా' సౌజన్యంతో

### తత్వసూత్రాలు

అధికారానికి దుర్బీతికి సన్నిహిత సంబంధం ఉంది.

అధికారం—దుర్బీతి రక్తసంబంధం గల దగ్గిరే బంధువులు.

\* \* \*  
సత్యం చెప్పేవాడికి వేదిక కనిపించదు.

\* \* \*  
తల్లిని చూచి కూతురిని పెళ్ళి చేసుకోమన్నాడు (పాతరకం).

తండ్రిని చూచి కూతురిని పెళ్ళి చేసుకోమన్నాడు (కొత్తరకం).

**బారతదేశంలో నిర్మించబడిన బ్రహ్మాండమైన యుద్ధనౌక**  
బారతదేశంలో నిర్మించబడిన బ్రహ్మాండమైన యుద్ధనౌక 'ఎస్.ఎస్. మాగార్' (INS Magar) ప్రపంచంలో ఉత్తమోత్తమమైన యుద్ధనౌకలలో నరిసమానంగా ఉంటుంది.

"దేశంలో ధర్మం నశించినప్పుడు దేశం పూరిగా నశిస్తుంది."

# వాద కలిగినప్పటి ఘనమంతుడు

చాలామందికి అసలు ధర్మం అక్కరలేదు. సౌఖ్యంగా జీవించడమే వారి నైజం. వారికి భక్తి అంటే తెలియదు. ఎలాగో అలాగ ఏదోవిధంగా సంపాదించగలిగినంత దవం వారు సంపాదించుకుంటారు.



క్రింద మీదా పడి పట్టా సంపాదిస్తారు. దీక్షమా సంపాదిస్తారు. సమాజంలో ఒక అంతస్తు హోదా పొందుతారు.

జీవితంలో పవిత్రమైన ఉన్నత పదవిని పొందడానికి వారికి ఆశలు, ఆశయాలు ఉండవు. అత్కవిగ్రహం, ఓర్వి, కాంతి, పరిత్యాగం, ఏకాంతత, భక్తి, సామాన్య జీవితం, ప్రార్థన, ధ్యానం, ఉపాసన, గీతాధ్యయనం, ఉపనిషత్పఠనం అంటే అసహ్యించుకుంటారు. అపాయకరమైన చిక్కులలో తగులుకున్నప్పుడు, కుదరని జబ్బులతో బాధపడుతున్నప్పుడు, నయాపైసా చేతిలో లేక దారిద్ర్యంతో బాధపడుతున్నప్పుడు భగవంతుడు, భక్తి, యోగులు, మహాత్ములు

జ్ఞాపకం వస్తారు. ఏ ధర్మసంస్థలోనైనా, ఏ పాదువు దగ్గరైనా ఏదైనా మూలిక దొరుకుతుందా, విభూతి దొరుకుతుందా అని ప్రారేయ వడతారు. కష్టాలు సంభవించినప్పుడు ప్రాసంఘిక సుఖాలనుకోరే లోకికులకు కూడా ధర్మసంస్థల అవసరమందని తెలుస్తుంది.

స్వార్థపరత్వంతో ఖర్చు చేయకుండా జీవించేవాని జన్మ వ్యర్థం. హృదయంలో బొదార్యంలేని వాని జన్మ వ్యర్థం. దయాదాక్షిణ్యం లేనివాని జన్మ వ్యర్థం. వీతి వియమం లేని వాని జన్మ వ్యర్థం. ధ్యానం చేయనివాని జన్మ వ్యర్థం. ధర్మసంస్థలకు సహాయం, సేవ చేయనివాని జన్మ వ్యర్థం. వినయం, విరేయక, మర్యాద లేనివాని జన్మ వ్యర్థం. — స్వామి శివానంద

## పునుగుపిల్లి కస్తూరి వాసనగల పదార్థాన్ని ఉత్పాదిస్తుంది

క్షీరదమం జాతికి చెందిన పునుగుపిల్లి అప్రెంజ్ ఉష్ణప్రదేశాలలోను, అసియాలోను నివసించే మాంసాహారి. కస్తూరి వాసనగల క్రొవ్వ పదార్థాన్ని ఉత్పాదిస్తుంది. దీనిని అమూల్యంగా పరిగణిస్తారు. తోకకు దగ్గరగా ఉండే సందూర నుండి దీనిని నిశ్రవించి అనేక సువాసన పస్తువుల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. వారానికి ఏ రెండు మూడు చుక్కలు మాత్రమే ఈ పిల్లి నుండి గ్రహిస్తారు. కానీ అక్షరదులు తయారుచేయడానికి వేలకొద్దీ పిల్లలు ఉపయోగిస్తారు.

“చేస్తూన్నా పోట్లాడేది కమారును, పోట్లాడుతున్నా చేసేది తల్లి.”

— అమ్మ

# షేక్స్పియర్ గుంథావళి

రోమియో అండ్ జూలియెట్ అనే ఇద్దరు రసికులు పరస్పరం ప్రేమించుకున్నారు. వీరిద్దరు ఒక హేమ్లెట్ లో నివసిస్తుండే వారు. వీరి వివాహం ట్యూర్ట్ నైట్ వ జరగడానికి విశ్వయమైంది. టు కెంటిర్ పెన్ ఆన్

ఎటాట్ వతింగ్ అని తెలుసుకున్నారు. హాయిగా కాపురం ప్రారంభించారు. “అల్లీ ఈన్ వెర్ డట్ ఎండ్స్ వెర్.”



వెర్నా ఇద్దరు పెద్దలు. వీరు మరృంట్ ఆన్ వెనిస్ నుండి ఉంగరాన్ని తీసుకు వచ్చారు. ఈ వివాహంలో మెర్రీనెస్స్ ఆన్ వినర్స్ నంటలు వందారు. కింగ్ రియర్, జూలియన్ సీజర్ ముఖ్య అతిథులు. అందోసీ అండ్ క్లియోపాత్రా ముఖ్య దంపతులు. వీరి వివాహ జీవితం మిడ్ సమ్మర్ నైట్ డ్రీమ్స్ అంత ఉల్లాసవంతంగా ఉంది. వాస్తవిక జీవితం ప్రారంభమైంది. వరుడు “ది హేమింగ్ ఆన్ ది ట్రూ” ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. వారి ప్రేమమందిరంలో గొప్ప టెంపెస్టు చెలరేగింది. చివరగా వధువు తమ్ముడు ఒకెల్లో సహాయంతో మట్ ఎడూ

## విల్సన్ కుపెట్టిన క్రొత్త తోకచుక్క

యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో కానిఫోర్మియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆన్ టెక్నాలజీ చెందిన ఖగోళశాస్త్ర అధ్యపించిన గ్రాడ్యుయేటు క్రిస్టిన్ విల్సన్ సో తోకచుక్కను మించిన ఒక క్రొత్త తోకచుక్కను కనిపెట్టారు.

## నేడు అధిక జనసాంద్రత గల దేశాలు

చైనా	- 108,70,00,000
భారతదేశము	- 81,88,00,000
పోలియెట్ యూనియన్	- 27,59,00,000
యునైటెడ్ స్టేట్స్	- 24,81,00,000
ఇండోనేషియా	- 17,74,00,000
బ్రెజిల్	- 14,44,00,000
జపాన్	- 12,27,00,000
నైజీరియా	- 11,18,00,000
బంగ్లాదేశ్	- 10,85,00,000
పాకిస్తాన్	- 10,75,00,000

—పాపురేషన్ రిఫరెన్స్ బూక్, వాషింగ్ టన్, యుఎస్ఎ

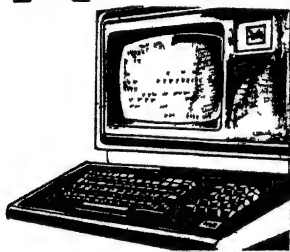
“అంతా మాయ అయినా, మానవుని సుఖ

దుఃఖానుభవం ఆ సమయానికే నా వా సవం.”



# మౌడవ పారిశ్రామిక విప్లవం

వార్త, సమాచార, మరియు రాబోయే రంగంలో అద్భుతమైన ప్రగతులు ఏర్పడ్డాయి. ఈనాడు లెక్కలేనన్ని వార్తలను, సమాచారాలను సంగ్రహించి పెట్టుకుని కంప్యూటర్ల ద్వారా తెలుసుకోడానికి ఏటా కలుగుతుంది. ఈ కంప్యూటర్ల మిక్కిలి సామర్థ్యవంతంగా రూపొందుతున్నాయి. పరిమాణంలో చాలా చిన్నవి. అతి కత్తివంతమైనవి. వెల తక్కువ.

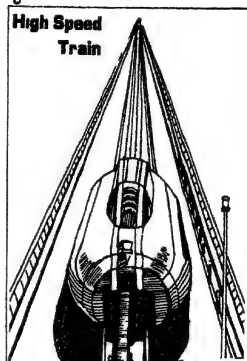


ఒక చిన్న చీమకు రెండింతలుండే అతి సున్నితమైన 'చిప్'లో 54,000 వివరాలు ఉంటాయి. పెకెడులో 170 బిలియను భాగం వ్యవధి కంటే తక్కువ కాలంలో అవసరమైన వారికి వివరాలను అందిస్తుంది.

జపానులో MITI అనే సంస్థ వచ్చే కొద్ది సంవత్సరాలలో మూడవతరం రాబోయే తయారీకి 100 మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేస్తుంది. ఈ రాబోయే పీయింగ్ రాబోయే, ఉచింగ్ రాబోయే, వాకింగ్ రాబోయే మూడు రకాలుగా వేరుచేయవచ్చు. పీయింగ్ రాబోయే జంతువులను అనుకరిస్తాయి. ఉచింగ్ రాబోయేకు స్వర్ణజ్ఞానం ఉంటుంది.

పబ్లిసిటీ

వాకింగ్ రాబోయే జారిపడిపోతాయనే భయం లేకుండా ఎటువంటి తలంమీదైనా అతి సౌలభ్యంగా వదిలిపోతాయి.



బాగా అభివృద్ధిపొందిన విదేశాలు అనుసరింపబడుతున్నాయి కాబట్టి వార్తా సమాచార సంస్కరణల నుండి మురిత సన్నిహితం అవుతున్నాయి. ఇకమీద వెలుగు కిరణం ప్రసారయోగంగా ఉండదు. వచ్చే కొద్ది దశాబ్దాలలో వార్తలు లేనర్ కిరణ సహాయంతో ప్రసారమవుతాయి. లేనర్ కిరణాలు మిక్కిలి సన్నవి పారదర్శక గ్లాసు ఫిలమెంటుద్వారా ప్రసారమవుతాయి. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా ఏ మూలైనా జరిగే విషయం ప్రపంచం అంతా కొన్ని నిమిషాలలో ప్రసారం చేయవచ్చు.

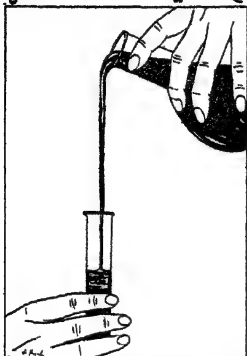
ట్రాన్స్మిషన్లో వివరంగా అభివృద్ధి ఏర్పడుతుంది. ఒకచోట నుంచి మరోచోటకు అతి సౌలభ్యంగా, అతి శీఘ్రంగా ప్రయాణం చేయవచ్చు. దూరం అనేదే లెక్క ఉండదు.

"నీకు తోచినదీ, కనబడనిదీ కవి చెప్పిన తరువాత

నీ అనుభవంలోకి ఎంతో కొంత వచ్చేదే నీకు సరిపడే కవిత."

కొద్ది గంటలలో ప్రపంచంలో ఒకచోట నుంచి మరోచోటకు ప్రయాణం చేయవచ్చు.

జెనిటిక్ టెక్నాలజీవల్ల పంటలు తమకు కావలసిన ఎరువులను అవే తయారు చేసుకుంటాయి. వట్టి బీడు ప్రదేశాలలో, చవిటి నేలలో కూడా పంటలు బాగా పండుతాయి. వైద్యరంగంలో జెనిటిక్సును ప్రవేశింప



చేయడంవల్ల అపాయకరమైన కాన్పురు, గుండెజబ్బులు వంటి రోగాలకు మంచి అభివృద్ధి పొందిన చికిత్స లభిస్తుంది. క్రొత్త క్రొత్త సామర్థ్యవంతమైన మందులు అతి చౌకగా లభిస్తాయి. పారిశ్రామిక రంగంలో జెనిటిక్ ఇంజనీరింగ్ ప్రవేశింపజేయడంవల్ల ఉత్పాదనలకు క్రొత్త వస్తువులను కనిపెట్టుటయేగాక కాలాప్యాదు నిరోధింపబడతాయి.

భూమి స్థిరకక్ష్యలో పెట్టిన సౌర ఉపగ్రహంవల్ల భూతలం 30 రెట్లు అధికమైన వెలుతురుని గ్రహిస్తుంది. సౌరళక్తి విధానంలో ఉపగ్రహం మనం సూర్యుని నుంచి పొందే సౌరళక్తికి నాలుగురెట్లు అధిక శక్తిని గ్రహిస్తుంది. భారతదేశం వంటి దేశంలో సౌరళక్తి సంబంధమైన ఉపగ్రహం

వల్ల దేశంలో విద్యుచ్ఛక్తి 40 శాతం పెరుగుతుంది.

కానీ ఈ లక్ష్యాలను సాధించడానికి ప్రపంచంలో కొన్ని అభివృద్ధి పొందుతున్న మరియు పేద దేశాలలో పెరిగిపోతున్న జనాభా అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ప్రపంచ బ్యాంక్ వారి లెక్కల ప్రకారం 1950 లో ఉన్న 2502 బిలియను జనాభా, 1982 లో ఉన్న 4588 బిలియను జనాభా, 2025 లో బ్రహ్మాండంగా 8195 బిలియనుకు పెరిగి పోతుంది. భారతదేశంలో నేడు ఉన్న 750 బిలియను జనాభా 2025 నం.కి 1311 బిలియనుకు పెరుగుతుంది.

మాతన అభివృద్ధులతో సమాజం మనం కనీసం ఎరుగునైనా సౌఖ్యాలతో వర్ధిల్లుతుంది. మరోవైపు వివిధ దేశాలలో పరస్పరం విరోధాలు పెరిగి కృత్రిమమైన అడ్డులు, అటంకాలు ఏర్పరచుకోవడంవల్ల సరకుల రవాణా లేక సంస్కారాలు లేక నశించి పోతాయి.

## అయితే వారు ఎవరి పూలు పాలిష్ చేస్తారు?

ఎవరే యుద్ధపు రోజులలో యుఎస్ఎకి విదేశీ రాజ్యాంగ మంత్రిని నైట్ హూనరు అహ్వనించగా వెళ్ళినప్పుడు ప్రెసిడెంటు తన పూలకు పాలిష్ చేసుకుంటుంటే చూచి విభ్రాంతి చెంది తన దేశంలో ఎవరికి వారు పూలు పాలిష్ చేసుకోవడం అలవాటు లేదన్నాడు. దానికి వెంటనే లింకన్ తన సహజ సరసంతో 'అయితే నాకు ఎవరి పూలు పాలిష్ చేస్తారు?' అని అడిగాడు.

“ప్రయత్నంవల్ల సంపద కలుగుతుంది,  
ప్రయత్నం లేకున్నా ఉన్న సంపద పోతుంది.”

# అవ్వర్ష వివాహ సంప్రదాయాలు

నీలీమా రీసీ

ందం

మధ్యరరా సముద్రం వైచన్ ద్వీప కల్పంలో వివాహం విశ్వయంతుకున్న పదాపరుల ఆరుబయట ప్రక్కమీదికి యువక ప్రియులు దనాన్ని విసురుతూ ఉంటారు. వివాహం జరిగిన ఒక సంవత్సరం తరువాత ఆ సొమ్మును ప్రోగుచేసుకుంటారు.



చైనాలో వరుడు అనయరహస్యం వెల్లడి చేయకుండా న్రతిరోజు వధువు ఇంటికి వెరుకుంటాడు. అపురూపమైన విలవైన కానుకలు అర్పిస్తూంటాడు. ఇలా అర్పించుకుంటూ చివరకు దర్శిడుడుగా తయారవుతూ అవకాశం వచ్చినప్పుడు రహస్యం చెప్పుకుంటాడు

బోర్నియోలో అడవిల్లలు పుట్టి పుట్టి కుండానే పెళ్ళిళ్ళు నిశ్చయం చేయరు. పెరిగి పెద్ద అయ్యేదాకా నిరీక్షిస్తారు. ఆ తరువాత ఎవరైనా యువకుడు ఆ వధువుని చూసి ఇష్టపడి ఆమెను కొనుక్కుంటాడు. ఆమెను

కొనుక్కుడంతోడే ఆమె అకనిక 'ందం' అవుతుంది.

బర్మాలో ఒక యువకుడు ఒక యువకుడు పెళ్ళి చేసుకోదలచినప్పుడు ఒక ధీమె పెట్టెలో పచ్చ చుట్టలు green cigar పెట్టుకుని ఆమెను సందర్శిస్తాడు. ఆ తరువాత పెళ్ళి పెళ్ళికూతురి ఇంట్లో జరుగుతుంది.

న్యూ గువియాలో (New Guinea) కొన్ని జాతులలో పెళ్ళిపెత్తనం పెళ్ళికూతురి తలిదండ్రుల చేతులలో ఉంటుంది తలిదండ్రులే చొరవ తీసుకోవలసివస్తుంది. పురుషులు ఎప్పుడూ సిగ్గుతో ఉంటారు. అందుకే పెళ్ళికూతురి తలిదండ్రులు స్నేహితులతో, బంధువులతో సంబంధం కలుపుకోవాలి అనుకున్న పురుషుని ఇంటిమీద పడతారు. ఇల్లంతా ముట్టించి కోళ్ళని, పండుల్ని, ఇరిం ఆపిసి, ఉపయోగపడతాయని అనుకున్న వస్తువులని సంగ్రహించుకుని చివరికి పెళ్ళికొడుకుని వెతికి పట్టుకుంటారు. పెద్ద ఉత్సాహంతో రెండు పార్టీలు సంతోషంగా కేకలు వేసుకుంటూ సంబరంలో పెళ్ళికొడుకుని ఎత్తుకుపోతారు.

జానాలో పదాపరులు అందంకోసం తమ దంతాలకు నల్లటిరంగు వేసుకుంటారు. పెళ్ళి సమయంలో పెళ్ళికూతురు పెళ్ళికొడుకు కాళ్ళు కడిగి తన పేనా బావాన్ని ప్రకటించుకుంటుంది.

“అసలే జీవిత ప్రమాణం తెక్కువ. వృథా కాలయాపనలో చూసిని మరింత తగ్గించుకుంటారు.”

# పనితొలకం

కొబ్బరినూనెను శాస్త్రయుక్తంగా  
శుద్ధిచేసే ఉత్తమ విధానం

కొబ్బరినూనెను శాస్త్రయుక్తంగా ఉత్తమ  
విధానంలో శుద్ధిచేయాలంటే జామచెట్టు  
చిగుళ్ళు కొద్దిగా కొబ్బరి నూనెలో వేసి  
కావండి. చల్లారిన తరువాత మూడిపోయిన  
చిగుళ్ళను తీసివేయండి. ఈ మానె గడ్డకడితే  
ఇండ్లోకాచిన నెయ్యిలా ఉంటుంది.

అరటి తొక్కలతో బూట్లకు పాలిష్

అరటి తొక్కలతో (రోకట్టు) బూట్లకు  
మంచి పాలిష్ వస్తుంది. అరటి తొక్కలతో  
పాలిష్ చేసి తరువాత బట్టతో తుడవండి.

చేదుమందులు మ్రింగాలంటే?

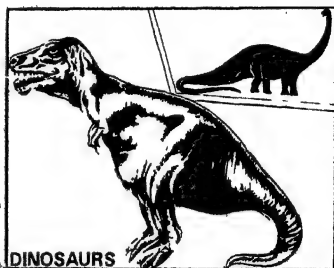
చేదుమందులు మ్రింగాలంటే ముందు  
చిన్న ఐస్ క్రీమ్ నోటిలో పెట్టుకుంటే ఐస్  
కాక్తాలింకంగా రుచిగ్రంధులను మొద్దుబారి  
స్తుంది. రుచి తెలియదు.

మట్టిచేరిన దువ్వెనలను

శుభ్రం చేయాలంటే?

మట్టిచేరిన దువ్వెనలను దీటరైలు నబ్బు  
నీళ్ళుగానీ, లిక్విడ్ సోప్ నీళ్ళలోగానీ ఒక  
వళ్ళెంలో రాత్రి నానబెట్టండి పొద్దున్నే ఒక  
పాత టూత్ బ్రెష్ తో కడిగితే మానె దీర్ఘ,  
మట్టి సులభంగా పోయి దువ్వెనలు కొత్తవిగా  
ఉంటాయి.

డైనాసరస్ అంతరించడానికి  
ఆప్లువర్షం కారణం



రొనార్డ్ ప్రెస్ మరియు బ్రాన్ పెగ్గే అనే  
భూగర్భశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి ఆప్లు  
వర్షంవల్ల డైనాసరస్ అంతరించి పోయా  
యని అంటున్నారు.

అధికంగా మంచుకలిగిన దీర్ఘ కాలిక డైనో  
మిలియను దిలియను కీల్ గ్రాములు తూగే  
రోకకుక్కవల్ల ఆప్లువర్షం ఏర్పడి ఉండాలని,  
ఇది భూమిమీదకు వెళుతున్న 85 కి.మీ.ల  
వేగంతో చేరి ఉండాలని, ఆ ఒత్తిడివల్ల  
వాతావరణంలో ఉష్ణం జనించి అధిక ప్రమా  
ణాలలో నైట్రోజన్ అక్సైడ్ లేచి ఉండా  
లని, 10 000 సంవత్సరాల చాకా అగ్ని  
పర్వతాలవల్ల ఆప్లువర్షం ఏర్పడి ఉండాలని  
వీరు అంటున్నారు.

— 'పిఇఇ - ఎన్ఎస్ఎస్' సౌజన్యంతో

“మహనీయుల జీవిత చరిత్రలే  
మానవులకు ఉత్తమ గురువులు.”

# సుఖంగా ఉండాలంటే?

ఎస్. వి. మొమై  
సుఖంగా ఉండాలని మనస్సులో తీవ్రమైన కోరిక ఉంటే అందరూ సుఖంగానే ఉండవచ్చు. మానవుడు అనాది నుంచీ ప్రళయమైన సుఖమయ జీవితానికి రహస్యాన్ని తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఈ ప్రయత్నంలో కొందరు తెలుసుకోగలిగారు. కొందరు విఫలమయ్యారు. సుఖానికి మానవుని



అన్వేషణ విరంతరం జరుగుతూనే ఉంది. ఇంతకీ అసలు సుఖం అంటే ఏమిటో బౌద్ధిక శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ మూడు వ్యక్త్యం పొంది సంతృప్తితో తవివితరా అనందం అనుభవించడం సుఖం అని కొందరి అభిప్రాయం. జీవితంలో ఒడుదుడుకులు, కష్టాలు లేకుండా జీవితాంతం సుఖంతో అనందమయంగా ఉండాలని అందరం అనుకుంటాము. అయితే ఈ సుఖం అందరికీ ఒకే రకంగా ఉండదు. వ్యక్తిగతంగా వారి వారి మనోభావాలనుబట్టి ఇది మారుతుంటుంది. కొందరు తమ ధర్మాన్ని కామ పూర్తిగా నెరవేర్చినపుడు అపరిమిత సుఖాన్ని అనుభవిస్తారు. కొందరు తలపెట్టిన కార్యాలు

విర్విష్ణుంగా కొనసాగినప్పుడు అనందం అనుభవిస్తారు. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైకొందరికి పరమ సంతోషం. విరుద్యోగులు జీవనోపాధికి తగిన ఉద్యోగం దొరికినప్పుడు అనందంతో ఉబ్బింగిపోతారు. కొందరు వలది వలపించుకుని ప్రేమసాగరంలో ఈదులాడుతూ సుఖం అనుభవిస్తారు. ఇంకా కొందరు ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడిపే పాదువుంగవుల పాన్నిధ్యంలో అనందం అనుభవిస్తారు. వారి వారి పరిభులలో ఎవరికి వారు అనుభవించే సుఖాలు, అనందాలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి.

పాదారణంగా రసం ఉంటే అనందభవనానికి కవాటాలు తెరుచుకుంటాయని కొందరి అభిప్రాయం. ఇది వాస్తవం కాదు. ఇదే విజమైతే రోకంలో భాగ్యవంతులందరూ అనంతమైన సుఖాన్ని అనుభవిస్తూందానికదా! మానవుని సౌరాగ్యానికి, అనందానికి రసం ఒక్కటే మూలం కాదు. నదా పిరి

## ముఖ్యచిత్త వాక్యాలు

(నవంబరు 1988)

“భారత ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి  
పారమార్థిక దివ్యదీప్తి.”

— సి. శ్రీనివాస్, మిరుదొడ్డి.

“దివ్యపురుషుల ఆశీస్సులు  
దేశానికి శ్రీరామరక్ష.”

— పి. శ్రీనివాసులు, భోర్లం.

“అర్హుల మనోధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. మనోధైర్యం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ఉత్సాహం ప్రపంచాన్నే జయింపజేస్తుంది.”



# సూపర్ నోవా 1987A

జిమ్పుల్లర్

భూమికి మిక్కిలి దూరంగా విస్ఫోటనం చెందుతున్న నక్షత్రం (Exploding Star) ఎక్కువ ప్రకాశవంతమైనది. సుమారు 400 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ప్రకాశిస్తున్న ఈ సూపర్ నోవాను అగోళ శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించడానికి అనుకూల వడింది. క్రొత్త క్రొత్త నక్షత్రాలను, గ్రహ



కుటుంబాలను పరిశోధించగల గుళారు మొట్ట మొదట 1987 లో భూమి నుండి సూపర్ నోవా కనుగొనబడింది.

అకాశంలో పాలనముద్రానికి దగ్గరగా ఒక చిన్న నక్షత్రపీఠంలో లార్జి మెగాలానిక్ క్లౌడ్ లో వీరిరంగుతో ప్రకాశించే సాండులీక్ (Sanduleak) అనే పెద్ద నక్షత్రం 1,55,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం విస్ఫోటనం చెంది 'సూపర్ నోవా 1987 A' ఏర్పడింది.

దూరదర్శిని సాధనం కనిపెట్టడానికి మూడు సంవత్సరాలకు ముందు 1804 లో జర్మన్ అగోళ శాస్త్రజ్ఞుడు జోహాన్ కెప్లర్ కనిపెట్టిన నక్షత్ర విస్ఫోటనం తరువాత కాంతివంతమైన సూపర్ నోవా విస్ఫోటనం రికార్డు చేయబడింది.

'సాండులీక్' మొట్టమొదట సూర్యుని పరిమాణానికి 20 రెట్లుండని, దీని మధ్య భాగంలో హీలియం మరియు ఇతర హెవీ మెటల్స్ ఉదజనితో అవరింపబడి ఉన్నాయని శాస్త్రజ్ఞులు వివరించారు. మధ్యభాగంలో ఉన్న హీలియం కోర్ పీడనంవల్ల సూపర్ నోవా విస్ఫోటనం ఏర్పడింది. మిగిలిన నక్షత్ర భాగం అకాశంలోకి జరిగింది.

విస్ఫోటనం చెందిన నక్షత్ర మధ్యభాగం ఇంకా సూపర్ నోవా మధ్యలోనే గిరిగిరా తిరుగుతున్న న్యూట్రాన్ నక్షత్రంలా ఉందని, ఇందులో విస్ఫోటన వల్ల, గురుత్వ శక్తివల్ల ఏర్పడిన ద్రవ్యం మిక్కిలి సాంద్రమైనదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

సూపర్ నోవా అతి క్షీణంగా బ్రహ్మాండంగా తిరుగుతున్న న్యూట్రాన్ నక్షత్రం నుండి గామా కిరణాలు ప్రసరింపజేస్తుందని, ఇవి ఇంతవరకు ఉత్పత్తి కాబడినవాటి అన్నిటికంటే మిక్కిలి శక్తివంతంగా ఉంటాయని శాస్త్రజ్ఞులు సూచిస్తున్నారు.

— 'యూనైటెడ్ స్టేట్స్ ఇన్ ఫర్ మేషన్ సర్వీస్' సౌజన్యంతో

“నామరూపాలు ఎట్టివైనా సరే సమస్త పూజలు శివుడికే చెందుతాయి.”

## తేనెతో పానీయాలు

తేనెటి (హనీటి) ప్రాద్దున్నే కాపి, టీలకు బదులు ఒక కప్పు వేడివీళ్ళలో ఒక పెద్ద చెంచాడు తేనె కలిపి మెల్లి మెల్లిగా చప్పరించి త్రాగితే ఎంతో ఆరోగ్యకరం. పరగడుపున త్రాగడం చాలామందికి అజీర్ణ బాధలకు దివ్యమైన మందుగా పనిచేస్తుంది. రోజుకు రెండు మూడుసార్లు త్రాగవచ్చు.



తేనె నిమ్మరసం ఒక కప్పు వేడి వీటిలో ఆరనిమ్మకాయ రసం, ఒక పెద్ద చెంచాడు తేనె బాగా కలిపి త్రాగితే లిపరు సంబంధమైన రోగాలు ఇచ్చే కుడిరిపోతాయి. శరీరానికి మంచి తేజస్సు, కాంతి వస్తుంది. శరీరంమీద మచ్చలు పోతాయి. పడుకునే ముందు వేడిగా త్రాగితే జలుబు రొంప తగ్గి పోతుంది.

తేనె పాలు: ఒక కప్పు వెచ్చనిపాలలో ఒక చిన్న చెంచాడు తేనె పిల్లలకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని, వృద్ధి కలిగిస్తుంది. పసిబిడ్డలకు కూడా ఇవ్వవచ్చు కడుపులో పుళ్ళకు, రక్త హీనతకు ఔషధంగా వాడతారు. రాత్రి

పడుకునేటప్పుడు తీసుకుంటే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

తేనె గ్లిసెరిన్: ఒక కప్పు వేడివీటిలో రెండు చిన్న చెంచాల తేనె, ఒక చిన్న చెంచాగ్లిసెరిన్ కలిపి గొంతుపుండు వివారణకు, జలుబుల వివారణకు వాడవచ్చు.

## మీరైతే...?

(నవంబరు 1988)

('సొమ్ము ఒకరిది సోకు  
ఒకరిది' అంటే?)

“అందుకే ‘అత్తసొమ్ము అల్లుడు దానం  
చేస్తున్నాడు’ అంటారు.”

— డి. లక్ష్మణచారి, హైదరాబాద్

(18 వ పేజీ తరువాయి)

చివరగా తగినంత నిద్ర ఆవశ్యకం మానసిక విశ్రాంతి చాలా ముఖ్యమైనది. విశ్రాంతివల్ల, నలాల విగ్రహాలింతుకోడం వల్ల వృద్ధాప్యం కొంచెం మెల్లిగా వస్తుంది. చిరాకులతో టెన్షన్ పెంచుకుంటే ముందుగానే ముసలితనం వస్తుంది. లౌకిక దృష్టివి మళ్ళించుకుని జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక దృష్టివి అలవరచుకోవాలి ఆధ్యాత్మిక జీవనం కంటే కూడా మరుకుగా పనిచేసే రోజులతో పాటే జీవితం కూడా అయిపోతుందనే భావన ముఖ్యం. కాదు

“స్వాధ్యాయంతో సేవచేసే భగవంతుని జయించవచ్చు.”



# జ్ఞానసిద్ధికి సులభమార్గం

కోసూరి శీలామాధవ్

లోకం తీరు చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది. ధర్మం, అధర్మం మన బుద్ధికి సులభంగా అందవు. అందుకే తికమకలు పడిపోతూంటాము ఏదో మంచి ఉందనుకుంటాం. దాని మరుగునే కొంత చెడు వక్కి ఉంటుంది. మనస్సు ఒక విమిషం కూడా ఒకదాని మీద స్థిరంగా విలనదు. మనస్సుకు విలకడలేదు.



ప్రతి విమిషం అటూ, ఇటూ పరుగెత్తుతుంటుంది. మనం ధర్మం అనుకునేది ఉన్నట్టుంది అధర్మంగా మారిపోతుంటుంది. న్యాయబద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నామని అనుకుంటూ అధర్మ ప్రవర్తనలము అయిపోతాము. దయ ఎంతో మంచి గుణమే, నిజమే. సందర్భాన్ని బట్టి అది దోషంగా మారిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. స్వధర్మాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఎవరి స్వధర్మానికి వారు కట్టుబడి ప్రగతిని పొందాలి. స్వధర్మం పదలి మంచికనం అని చెప్పుకుంటూ ఇష్టం వచ్చినట్లు ఉండడం అపాయం.

వ్రతిరోజూ మనకు అసలు తెలియకుండానే ఎన్నెన్నో పాపాలు జరిగిపోతుంటాయి. పైకి మంచిగా కనిపించినా కాన్సర్ రోగంలాగా ఆ మంచి ముసుగులో పాపం పేరుకు పోతుంటుంది. మన బుద్ధికి యోచనచేసే శక్తి ఉంది. మనకి విచక్షణా బుద్ధి ఉంది. ఏది మంచిది; ఏది చెడ్డది; ఏది ధర్మం; ఏది అధర్మం; అనేది తెలుసుకోగలము అయినా “నేను” “నాది” అనే భావాలు అహంకారం, అభిమానం మబ్బు కప్పినట్లు మనస్సును కప్పేస్తాయి. రంగు అర్థంలో చూస్తూన్నట్లు మనకి ఎప్పుడూ చెడు మంచిగానే కనిపిస్తుంది. ఈ భ్రమతో అహంభావం పెరిగిపోతుంటుంది. అహం భావం పెరగడంవల్ల మనకి మన దోషాలు కనిపించవు.

మానవులు క్రోధం, లోభం, మోహం అనే దోషాలకు లొంగిపోయి ఉంటారు. ఈ

## పాపకుల అభిప్రాయాలు

“విజ్ఞానాన్ని విశ్వకాంతికి వినియోగించి, అహంకారంతో అకాంతికి పాల్పడకు.”

— డి.జి. శంకరశ్రీనివాస్, గంగదోళ్ళపెంబి.

“పయస్సు ముద్దిరితే వృద్ధులు, బుద్ధి వెరిగితే పెద్దలు.”

— వాసా రామలింగేశ్వరరావు, రామచంద్రపురం.

“వ్రతకం గెలవడంకాదు, స్వాగొనడం ప్రధానం. సాధించడం కాదు, పోరాటమే ముఖ్యం.”

త్రిదోష స్వభావంతోనే ప్రపంచాన్ని పరిశీలిస్తారు. కాబట్టి ఎదుటివారి అభిప్రాయానికి వాస్తవమైన విలువ ఉండదు.

మానవాతీతులైన మహాత్ముల దృష్టి నిర్దోషంగా ఉంటుంది. ఇటువంటి మహాత్ములను అనుసరిస్తే జీవితం విరామయంగా ఉంటుంది. కానీ ఇటువంటి మహాత్ములు సులభంగా కనిపించరు.

భగవంతుడు గుఱరహితుడు. దయోమయుడు. పసిబిడ్డ తల్లికోసం ఏడుస్తూన్నట్టు మనం భగవంతునికోసం విలసిస్తే చేతులు జారుతువి అయిన మనల్ని ఆడరిస్తాడు.

ఇటువంటి భగవంతుని పొందాలనే తపన మనలో బయలుదేరాలి. ఇతర వ్యామోహాలు లేకుండా కేవలం ఆ పరబ్రహ్మను పొందాలనే కాంక్షను ప్రబలం చేసుకోవాలి. ప్రప్రథమంగా విశ్వాసం లేకుండా ఏ పనిని సాధించలేవు పూర్తి విశ్వాసంతో కాంక్షను పెంచుకోవాలి. ఆ భగవంతుడే సర్వ సమర్థుడు. ఆ భగవంతుడే ఆనంద స్వరూపుడు అనే విశ్వాసం ఏర్పరచుకోవాలి. ఇటువంటి విశ్వాసం ఏర్పడితే కాంక్ష దావంతటదే ఏర్పడుతుంది. కానీ “కావాలి” కోరుతునే కాంక్ష కూడా దోషమే. సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక గుణాలు సదా మనమీద ప్రభావితం అవుతుంటాయి. సాత్త్విక గుణంతో కూడిన కాంక్షను పెంచుకోవాలి. లౌకిక సుఖాంశు అనుభవించడానికి కాదు పరమాత్మ. పరమాత్మకోసమే పరమాత్మ కావాలి అని ప్రయత్నిస్తే జీవితం ఆనందమయంగా ఉంటుంది. ఇదే సుఖమయ జీవితానికి సులభ మార్గం. చిత్తశుద్ధితో జ్ఞానవిద్ధిని కలిగించు

కోవాలి. జ్ఞానాన్ని కర్మదృష్టితోను, కర్మను జ్ఞానదృష్టితోను చూడాలి.

## భారతదేశంలో 50 మిలియను ఆదిమవాసులు



ప్రపంచం అంతటా చెదిరిపోయి ఉన్న 300 మిలియను ఆదిమవాసులలో చాలా మంది అసియాలో ఉన్నారు. భారతదేశంలో 50 మిలియను ఆదిమవాసులు ఉన్నారు. భారతదేశపు భిల్లులు, కాంతాలులు, బింగ్లాదేశ్ లో చక్కాలు, లాషాయిలు, ఇండోనేషియాలో దాయకులు, సానకులు, తాయ్ లాండ్ లో మోనులు, కార్నేలు వంటి ఆదిమ వాసులు అందరూ అభివృద్ధి ప్రభావంలో అంతరించిపోతారు వారి వారి సాంప్రదాయక జీవిత విధానాలు నిలబడవు.

—‘ఇంటర్ నేషనల్ లేబర్ ఆర్గనైజేషన్ రిపోర్టు’ సౌజన్యంతో

“ప్రపంచంలో ఇతర గ్రంథాల కంటే జీవిత చరిత్రలు చదువుకోడానికి మిక్కిలి

# నిజాలు-నిదర్శనాలు

## ప్రపంచ మార్కెట్లో భారతదేశపు వాటా

భారతదేశానికి వివియోగపడకుండా ఉండి పోయిన మార్కెట్ అధిక విలువ అధికంగా ఉంది. 160 బిలియన్ డాలర్లు (1,60,000 మిలియన్ డాలర్లు) ప్రపంచ వ్యాపార విలువలో భారతదేశపు 11 బిలియన్ డాలర్లు (11,000 మిలియన్ డాలర్లు) వ్యాపారం మహాసముద్రంలో ఒక చిందువు.

## ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్కు రూ. 80.05 కోట్లు లాభం

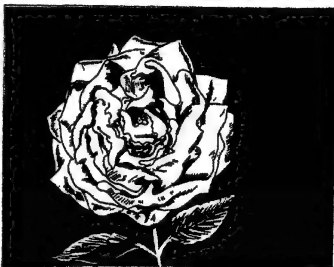
1987-88 లో ఎయిర్ ఇండియా రూ. 80.16 కోట్లు లాభం గడిచే, ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్ వారు రూ. 80.05 కోట్ల లాభం సంపాదించారు.

## 1166 బ్లాకులలో “అపరేషన్ బ్లాక్ బోర్డు” విధానం అమలు పర్చబడింది:

1987-88 కాలంలో “అపరేషన్ బ్లాక్ బోర్డు” విధానం (ప్రాథమిక పాఠశాలలో కనీసావసరాలను కలిగించడం) 258 మునిసిపల్ ప్రదేశాలలో 1166 బ్లాకులలో మొత్తం 84,157 ఉపాధ్యాయులు గల 1,01,881 పాఠశాలలో అమలుపర్చబడింది. పాఠశాల

భవనాల విరూపానికి సుమారు రూ. 238 కోట్లు ఇతర సాధన సదుపాయాలకు రూ. 72 కోట్లు రాష్ట్రప్రభుత్వాలు వెచ్చించాయి.

## వివిధ దేశీయ పుష్పాలు



భారతదేశము — కమలము  
అఫ్ఘేనియా — గోరైన్ వాటిర్  
తెనెడా — మాచిర్ రీస్  
దెన్మార్క్ — పర్ గెట్. మి. నాట్  
ఈజిప్టు — కమలము  
ఓటన్ — గులాబి  
ఫ్రాన్స్ — ప్లూయెర్. డి. లిస్  
ప. జర్మనీ — కార్నెల్లస్  
ఇటలీ — లిల్లి  
జపాన్ — ఈడెర్ వీన్  
యుఎస్ఎ — గోరైన్ రాడ్  
చైనా — నార్ పిప్పన్

“జబ్బు పడేదాకా తినేవాడు జబ్బు కుదిరేదాకా లంకణం చేయాలి.”

— థామస్ ఫుల్లర్

## జపానులో 1000 మిలియను పుస్తకాలు, పత్రికలు కొంటారు

1981వ సం. మండి జపానియులు ప్రతి సంవత్సరం 1000 మిలియన్ పుస్తకాలు, పత్రికలు కొంటున్నారు. 121 మిలియను మండి జపానియులలో సుమారు 99 శాతం మందికి వ్రాయడం, చదవడం తెలుసు. 1987 లో జపానువారు 4,010 మిలియను పత్రికలను, 1,450 మిలియను పుస్తకాలను అమ్మినారు.

## భారతదేశపు తీరరేఖ

6080 కి.మీ.లు

భారతదేశానికి 6080 కి. మీ. తీరరేఖ ఉంది. ఈ తీరరేఖ పొడవునా అనేక ఓడ రేవులతో పాటు 10 పెద్ద మరియు 185 చిన్న రకపు నౌకాశ్రయాలు ఉన్నాయి. వము ద్రంలో ప్రయాణించేసే వ్యాపార నౌకలు 300 ఉన్నాయి. భారతదేశపు విదేశీ వ్యాపారం విలువ సుమారు రూ. 20,000 కోట్లు. —'యోజన' సౌజన్యంతో

ఒరిస్సా 4,00,000 క్వంటాల్ల

'కెండ్రా' ఆకును

ఉత్పాదిస్తుంది:

ఒక సంవత్సరంలో ఒరిస్సా రాష్ట్రంలో వివిధ అటవీ ప్రాంతాలలో సంవత్సరానికి 4,00,000 క్వంటాళ్ళ బీడి చుట్టే 'కెండ్రా' ఆకు ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది. ఇది

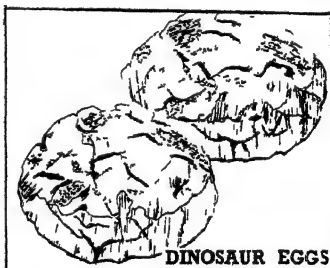
దేశంలో మొత్తం ఉత్పాదనలో 10 శాతం.

—'పైన్స్ రిపోర్టరు' సౌజన్యంతో

భారతదేశంలో గాన్ మరియు నూనె వనరులు:

భారతదేశంలో నూనె మరియు గాన్ వనరులు వరుసగా 3,495 మిలియను టన్నులు మరియు 1,154 మిలియను టన్నులు అవి అంచనా వేయబడింది. 1987-88 లో ముడినూనె మరియు గాన్ సరఫరా వరుసగా 30 36 మిలియను టన్నులు మరియు 6,620 మిలియను టన్నులు.

మిక్కిలి పెద్ద డైనాసర్ గుడ్లు



ప్రాన్స్ లో కనుగొన్న మిక్కిలి పెద్ద డైనాసర్ గుడ్లు 33 సెంటిమీటర్ల వర్షి మాణిక్యం కలిగిఉంటుంది. బీటిని 3,00,00,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం వివేచించిన 9.19 మీటర్ల సౌరోపాడ్ (Sauropod) పెట్టింది.

“లోకములో భయము లేని వస్తువే లేదు.

భయము లేనిది ఒక్క వైరాగ్యమే.”

# జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో

ఎప్పుడూ వ్యాయామంతో ప్రవర్తించు.  
వాదించేటప్పుడు ఉపాయంతో వాదించు.  
ప్రతిరోజూ స్నానం తప్పక చేయి.  
సక్రమ విధానంలో ఊపిరితిమికో.  
గంభీరంగా ఆలోచించు.  
త్రాగేటప్పుడు సావకాశంగా త్రాగు.  
ఏ ప్రయత్నమైనా విస్మయవటంగా  
ప్రయత్నించు.



తప్పక ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయి.  
ఉదార బుద్ధితో దానం చేయి.  
తెలివిగా వివేకంతో పెట్టబడిపెట్టు.  
కువిమర్శలు వద్దు.  
శ్యామలాంజనేయ విమర్శించు.  
సౌమ్యంగా చూడు.  
దైర్యంగా ముందడుగు పెట్టు.  
దీర్ఘంగా ఆలోచించు.  
సూక్ష్మంగా పరిశీలించు.  
యౌక్తిగా యోజనలను ఏర్పరచుకో.  
భక్తితో పూజించు.  
మంచి యోగ్యతతో అర్హతను పొందు.  
త్వరగా అనుభవసిద్ధం చేసుకో.

అతి జాగ్రత్తగా సాహసించు.  
ఉత్సాహంతో సంగీతం పాడుకో.  
వ్యవేటప్పుడు కవటం లేకుండా నవ్వు.  
వట్టుదల వదలకుండా ఉండు.  
తక్కువగా మార్చుడు.  
విశ్వాసపూరితంగా నమ్ము.  
సక్రమంగా నడుచుకో.  
గొప్పలకు పోతు.  
సామాన్యమైన బట్టలు ధరించు.  
ద్యావసాధన అవలంబించు.

## సుభాషితాలు

తాననేడి యహంకారము  
మానక తను దానె చెరుచు పైమరచించున్  
నేనని పరితెడి వారికి  
మామనె దుష్కర్మ ఫలము మహిరో  
నేమా.

['నేను' అను అహంభావాన్ని విడిచి  
దుష్కర్మ ఫలాలు కలుగవు. అహంకారమే  
పతనమునకు మూలకారణము.]

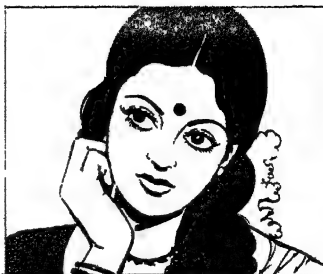
\* \* \*  
ఫలము లేని కార్యములు సేయవొల్లరు  
కల జనంబులెల్ల నిల విజంబు  
ఫలము మంచిదైన బరమందుముదమందు  
విశ్వదాధిరామ వినురవేమా!

[[ప్రయోజనం లేని పనులు ఎవ్వరూ  
చేయరు. ఆ ఫలము మంచిదైతే ఇహం  
లోను పరంలోను సుఖం కలుగుతుంది.]

“అలోచనలో స్పష్టత, వాక్కులో నిర్మలత,  
చేతలో సహృదయత ఇవి ఆధ్యాత్మిక చిహ్నాలు.”

మితంగా ఆహారం తిను.  
 ఓపికతో దైర్యంగా ఉండు.  
 వారానికొకసారి ఉపవాసం ఉండు.  
 భక్తి శ్రద్ధలతో ఆలించు.  
 పొగమగ పరిహాసం చేయ.  
 ఒకరు చెప్పేది సావధానంగా విను.  
 ఇతరులను అనురాగంతో ప్రేమిండు.  
 పౌశ్యం ముఖ్యం, పవిత్రంగా జీవించు.  
 మారుపలకకుండా పెద్దలమాట విను.  
 నియమానుసారంగా చెల్లించవలసినది చెల్లించు.  
 అటల నమయంలో ఆటలు ఆడు.  
 అతి జాగ్రత్తగా మాట ఇచ్చి, మాట నిలబెట్టుకో.  
 చదివేటప్పుడు మంచి గ్రంథాలు ఎన్నుకుని చదువు.  
 విశ్రాంతి అవసరం, దొరికినప్పుడల్లా విశ్రాంతి తీసుకో.  
 పేన చేయవలసినప్పుడు మనసారా పేన చేయి.  
 మితంగా నియమిత కాలంలో విద్రబో.  
 మృదుమధురంగా మాటలాడు.  
 చదివేటప్పుడు శ్రద్ధగా చదువు.  
 ఆలోచించేటప్పుడు నిర్మాణాత్మకంగా యోచించు.  
 చేయవలసినప్పుడు అవసరమైనప్పుడే ప్రమాణం చేయి.  
 తొందరపడకు, ఓపికపట్టి కాదురునిసిండు.  
 ఒంగిపోకు, దర్జాగా రీవిగా నిలవుగా నడు.  
 ముత్యాల కోసంలాగా మంచి డిప్లూరీ వ్రాయు.  
 చేసేపని సామర్థ్యంతోగా చేయ.  
 — 'ఐడియాస్ ఎక్స్‌ప్రెస్' పౌజవ్యంతో

## జీవిత లక్ష్యము



భద్రకతో, పదిలంగా, సహనంతో ఉండటం జీవిత లక్ష్యంకాదు. పరాక్రమంతో ఉత్సాహసంతంగా ఉండటమే జీవిత లక్ష్యం. విశ్వాంతరాళంలో బ్రహ్మాండమైన దివ్యశక్తి వ్యక్తిగత జీవితాలను తీర్చి దిద్దుతుంది. వేది కలమీద అత్యవిగ్రహం గురించి ఎంతో చెప్పుకుంటాం. కానీ వాస్తవమైన ప్రత్యక్ష జీవితంలో దీనిని అనుసరించము. మృత్యు నమూనో విషాన్ని అరగించిన పోక్రటీస్ అత్య మనకు దైర్యోత్సాహాలను కలిగిస్తుంది. శిలవ వేయబడ్డ క్రీస్తు జీవితం మన హృదయాలను ద్రవింపజేస్తుంది. హైందవ యోగపురుషుల జీవితాలను మర్యాదతో గౌరవిస్తాం. ప్రాణాలకై నా తెగించుకోగల అత్య శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోము. జీవితంలో ఎన్నో ఆటంకాలు, అపజయాలు మొదలైనవి భౌతికంగా ఏర్పడవచ్చు. మానసికమైన అత్య పరాజయం మాత్రం పొందకూడదు.

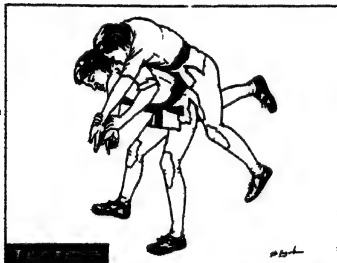
— డా. ఎన్. రాధాకృష్ణ

“మానవుని కోరికలు తీరేవికావు,

దీరిన కోరికలు సత్ఫలితాల నిచ్చేవికావు.”

## “జూదో” అంటే ఏమిటి?

“జూదో” (Judo) అనే మాటకు సాదుత్వము (The way of softness) అని అర్థం. ఆయుధాలు ఉపయోగించకుండా చేపే ఒక రకం పోరాటం. అతి చురుకుగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. బలవ్రయోగం ఉండదు ఇది ఒక క్రీడగా 1882లో జపాన్



దేశమైన ప్రొ. జిగోరో కానో (1860-1938) అభివృద్ధి చేసాడు.

జపాన్ దేశపు సాంప్రదాయక యుద్ధకళ జుజుట్సు (Jujutsu) లో నుంచి క్రొత్త క్రొత్త సాంకేతిక విధానాలు, పద్ధతులు ఉపయోగించాడు. ఒక్క ఆత్మ సంరక్షణకే గాక శారీరక, మానసిక శిక్షణకు ప్రత్యేకంగా దీనిని అభివృద్ధిపరచాడు.

నేడు ఈ జూదో క్రీడ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. 1952 లో బోకియోలో స్థాపించబడిన అంతర్జాతీయ జూదో ఫెడరేషన్ లో ప్రపంచంలో 107 వివిధ దేశాలు సభ్యులుగా చేరారు.

మరియుగా జూదో క్రీడలో శారీరక, మానసిక శక్తులు మిక్కిలి సామర్థ్యవంతంగా

వివిధోగింపబడతాయి. జూదో అభ్యాసం వల్ల ఆత్మరక్షణ ఏర్పడి శిలబివృద్ధి కలుగుతుంది.

ఇది ప్రతిరోజు యోగాభ్యాసంలా నిత్య జీవితంలో అభ్యసించాలని ప్రొ. కానో అభిప్రాయం.

— ‘జపాన్ బురెడన్’ పోజన్యంకో

### క్రొత్త శ్రవణ సాధనం

శబ్దతరంగాలు బాహ్య కర్ణేంద్రియం నుంచి చెవిలో పలికి నరిగి ప్రవేశించనప్పుడు చెముడు ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధారణంగా చెవిలో ఎముకకు హాని సంభవించినప్పుడు గానీ, చెవిలోపం ఏ రై నా అంటురోగం సోకినప్పుడు గానీ ఏర్పడుతుంది. యుఎస్ఎ ఫ్లారిడాలోని జాక్సన్ విల్లీలోక్సమ్మెడ్ ఇన్ కార్పొరేషన్ ఒక నూతన శ్రవణ సాధనాన్ని కనిపెట్టారు. ఇది చెవి ప్రక్కన ఎముకలో దూర్చిన ఒక చిన్న పళ్ళావికి అయస్కాంత శక్తితో అంటి ఉంటుంది. సూక్ష్మ సూక్ష్మమైన బాహ్యపు పౌండ్ ప్రోవిస్సర్, చిన్న మైక్రోఫోను కంపనలను పళ్ళావికి అందిస్తాయి. ఇది ఈ కంపనలను నరానరి ఎముక దగ్గరకు తీసుకువెళితే అక్కడ ఇవిలోపలి నాలు వినిపిడేటట్లు చేస్తాయి. వరలు వశించడంవల్ల ఏర్పడే చెవిటివారికి మాత్రం ఇది పని చేయదు.

— ‘యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఇన్వెస్టిగేషన్స్ నర్టీవ్’ పోజన్యంకో

“మూర్ఖులకి వివేకం బోధించడం వృథా శ్రమ.  
బొగ్గుని ఎంత కడిగినా తెల్లబడదు.”

# బహుమతి పొందిన వ్యాసం

## ప్రకృతి ఉపద్రవాలు - నివారక చర్యలు

కోగంటి సాంబశివరావు, తెనాలి.

ప్రకాతంగా సుందరంగా ఉన్న ప్రకృతి ఒక్కసారిగా విలయకాండవం చేస్తుంది. ఈ గంభీరత వెనుక ఇంతటి మహాశక్తి ఉందా అనిపిస్తుంది. మానవునికి భగవంతుడు ప్రసాదించిన వరం ఈ ప్రకృతి. దీనివల్ల లాభవష్టాలను రెంటిని అనుభవిస్తున్నాడు మానవుడు.

వాస్తవానికి ప్రకృతి ఉపద్రవాలను మానవుడే కొవి తెచ్చుకుంటున్నాడు. విపరీతమైన జనాభావల్ల, ఇతర కారణాలవల్ల భూమిపై ఒత్తిడి పెరగడం, అడవులను, జంతువులను నాశనంచేసి ప్రకృతి సమతుల్యతకు భంగం కలిగించడం వంటివి ప్రకృతి ఉపద్రవాలకు దారితీస్తున్నాయి. అయితే వీటివల్ల కలిగే ప్రాణ, ఆస్తి కష్టనష్టాలను కాపాడుకోవడం మన కర్తవ్యం.

మానవుడు కాప్రీయంగా ఎంత ఎదిగినా ప్రకృతి చేతిలో కీలకామృతం. ప్రకృతి విలయ కాండవాన్ని ఎవరు ఆపగలరు? విజ్ఞానపు ఉన్నత ప్రమాణాలతో వీటివలన కలిగే నష్టాన్ని వివరించడం కొంతసరకూ పాధ్యమే. భూకంపాలను గురించి ముందే ఆలోచించి ప్రజలకు వివిధ వివరాలను తెలియజెప్పడం, తుపానులప్పుడు ప్రజలకు ముందే హెచ్చరించి రక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించడం వంటిది ఈ ఉపద్రవాలకు

కొంత నివారణగా పనిచేయవచ్చు. కానీ పూర్తిగా నష్టాన్ని తొలగించలేము.

చేతులు కాలాక అతులు వట్టుకున్నట్టుగాక, ముందే దూరదృష్టితో పరిశీలించి తగు నివారక చర్యలు ప్రారంభిస్తే అది లాభదాయకమే. అయినా ప్రథమంగా ప్రకృతి సమతౌల్యతను పరిరక్షించుకోవడం, జనాభాను అదుపులో పెట్టుకోవడం అనేవి మన ముఖ్య కర్తవ్యాలు.

\* \* \*

ఇ. కృష్ణచైతన్యరెడ్డి, ఖాజీపేట్.

ప్రకృతి అనేది భగవంతుడు మానవులకు ప్రసాదించిన వరం. అనాదినుండి కూడా మానవుడు ప్రకృతిపైనే ఆధారపడి జీవనం పాగిస్తున్నాడు. కానీ ప్రకృతిలో సంభవించే కొన్ని ఉపద్రవాలు మానవుని అభివృద్ధికి అటంకాలుగా తయారవుతున్నాయి. ఈ ఉపద్రవాలను ప్రపంచంలో ఏ శక్తి ఆపలేదు. కానీ రాబోయే విపత్తులను అధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రాభివృద్ధి సహాయంతో ముందుగా గ్రహించి వాటి బారినుండి బయటపడవచ్చు.

భూకంపాలు, అగ్నివర్షకాలు ప్రేరడం అనేవి భూమి అంతర్భాగంలో జరిగే క్రియలు. భూకంపాలవల్ల తీవ్రమైన ఆస్తి నష్టము, ప్రాణనష్టము సంభవిస్తుంది. భూకంపాలను ముందుగా తెలుసుకుని ప్రమాదంవల్ల జరిగే నష్టాన్ని వివరించుకోవాలి.

“నింద వేయడం, అబద్ధం చెప్పడం కంటే ఘోరం.

అది అబద్ధాన్ని దాచే బుర్రఖా.”

—సోప



భూమి ఉపరితలంపైన వాతావరణంలో సంభవించే మార్పులవల్ల తుపానులు, ఉప్పెనలు, వరదలు, కరువులు, కాటకాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. తుపానుల రాక ముందుగా తెలుసుకుని తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నదీవరీవాహక ప్రాంతాల్లో చెట్లను పెంచి వరద ప్రవాహ వేగాన్ని తగ్గించి కష్టాలను కొంతవరకు నివారించుకోవచ్చు.

ప్రకృతిని మనం కాపాడితే అది మనలను కాపాడుతుంది.

కుమారి కె.ఎల్. శశికళ,

అనంతపూర్.

ప్రకృతి కాననానికి తిరుగులేదు. ప్రకృతి కరుణి ప్రేనే అన్ని సాపేగా పాగిపోతాయి. ప్రకృతిలో సంభవించగల అన్ని విపత్తులలో అత్యంత వీధత్వమైనది భూగర్భంలో కొన్ని మైళ్ళ లోతున ఉన్న రాతి పొరలమధ్య పుర్రణ ఏర్పడినప్పుడు ఆ రాపిడివల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ఉపద్రవమే భూకంపము ప్రకంపనల ప్రధానంవల్ల జననందోహంతో కళకళలాడుతున్న వగరాలు. గ్రామాలు షజాలలో క్షణానాగా మారిపోతాయి.

విస్తారంగా వరపాతంగల సంవత్సరాలలో వదులు పొంగి వరదలు కలుగజేసి కష్టపష్టాలకు కారణభూతము లవుతున్నాయి. వరదలవల్ల, అధిక వర్షంవల్ల చెరువులు గండ్లువడడం, మురుగు కాల్వలు రెప్పి తినడం, గట్టు తెగిపోవడం, అనేక వ్యాధులు సంభవించడం, సారవంతమైన భూములు కొట్టుకుని పోవడం మొదలైన ఉపద్రవాలవల్ల అనేక పష్టాలు కలుగుతున్నాయి. పిళ్ళ

తరది అనావృద్ధితో సతమతమవుతూ త్రాగునీటికూడా నోచుకోనివారవుతున్నారు. ఇటువంటి ఉపద్రవాలకు తగిన ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

భూకంపాలనంటి ఉపద్రవాలకు భూగర్భ పరిశోధక కేంద్రాలు ప్రతిరోజూ 24 గంటలూ సర్వే జరుపుతూ జవానులో దేశవ్యాప్తంగా నివారక చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. అంటు వ్యాధులు ప్రబలిపోకుండా ఆరోగ్యశాల తగు చర్యలు తీసుకోవాలి అధిక వరాలవల్ల సారవంతమైన భూమి కొట్టుకుపోకుండా కాపాడాలి. దానికి చెట్లను నాటి పెంచాలి.

## కొత్త తోకచుక్క కనిపించింది



సోవియట్ యూనియన్ కజక్స్తాన్లో ఖగోళశాస్త్రజ్ఞులు మకరరాశిలో ఇటీవల ఒక కొత్త తోకచుక్కను కనిపెట్టారు. ఇది హీలీ కక్ష్యనంటి మరో కక్ష్యలో తిరుగుతుంది. ఇది భూమికి 300 మిలియన్ కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది.

“గొప్పదన మెప్పుడూ నిరాడంబరతని పోలి ఉంటుంది.

ఈ రెండింటి మధ్య గల భేదం అతి స్వల్పం.”

—ఎమర్సన్

# పాఠశాలలు

జనవరి 1989

'విన్డమ్' పోటీలలో ఎవరైనా పాల్గొనవచ్చు. ఏ ఎంట్రీకాంట్రీ విడిగా పావుతావు సైజుకు తగ్గని కాగితం మీద వ్రాయాలి. ప్రతి ఎంట్రీమీద అడ్రసు ఉండాలి. ఒకే కాగితంమీద ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఎంట్రీలు వ్రాస్తే పరిశీలించబడవు. సరియైన లేదా మేలైన ఎంట్రీలు చాలా ఉంటే లాటరీ పద్ధతిలో ఎన్నికైన ముగ్గురు విజేతలకు రూ. 15 లు, రూ. 10 లు, రూ. 5 లు ఖరీదు చేసే పుస్తకాలు బహుమతులుగా పంపబడును. విజేతల ఎన్నికలో సంపాదకునిదే తుది నిర్ణయం. ఎంట్రీలకు 'పోటీ కూపన్' (ఒక ఎంట్రీకి చాలు) అంటించి పంపాలి. ఒక కూపన్ తో ఒకే సారి ఎన్ని ఎంట్రీలయినా పంపవచ్చును. ఎంట్రీలు అందవలసిన ఆఖరు తేదీ: జనవరి 20, 1989. పంపవలసిన చిరునామా: పోటీల నిర్వాహకుడు, తెలుగు 'విన్డమ్' 9, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు, మద్రాసు-600 004. — సంపాదకుడు

## వ్యాసం

"మారుతూన్న కుటుంబ వ్యవస్థ - వృద్ధులు" అనే అంశంమీద 200 మాటలకు మించకుండా వ్యాసం వ్రాసిపంపండి.

## క్విజ్

1. క్రిందివాటిలో ఏది కృష్ణదేవరాయలకి సంబంధించదు?

(ఎ) దక్షిణ ఇండియా చివరి గొప్ప హైందవ పాలకుడు, (బి) విజయనగర సామ్రాజ్య స్థాపకుడు, (సి) గొప్పయోధుడు మరియు పరిపాలనాదక్షుడు, (డి) గొప్ప పండితుడు.

2. క్రింది నదులలో ఏది ఆరేబియా సముద్రంలోకి ప్రవహిస్తుంది?

(ఎ) మహానది, (బి) గోదావరి, (సి) మాండ్వి, (డి) కృష్ణా.

3. విటమిన్ 'సి' ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తుంది:

(ఎ) కార్టోఫర్ ఆయిర్, (బి) పెన్ను, (సి) గ్రుడ్డు, (డి) విమ్మ.

4. క్రింది వారిలో ఎవరు భారతదేశపు రెండవ పీఠ్ మార్శల్ గా ఉన్నారు?

(ఎ) పి.వి. కుమారమంగళం, (బి) కె. ఎమ్. కరియప్ప, (సి) ఎ. ఎన్. వైద్య, (డి) ఎన్. హెచ్. ఎస్. కె. మానకప్రా.

5. ఇన్ సులీన్ ను ప్రపంచ చేయునది ఏది?

(ఎ) లివర్, (బి) డెప్టిన్, (సి) థైరాయిడ్, (డి) పాంక్రియాస్.

6. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో మత సంబంధమైన కలతలు పినిరీవార్ గా పరిణమించింది?

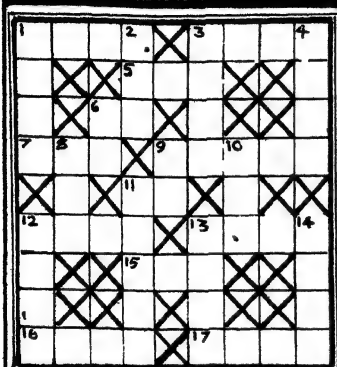
(ఎ) ఇరాన్, (బి) ఇరాక్, (సి) లెబనాన్, (డి) భారతదేశము.

7. 'అపరేషన్ బ్లాక్ బోర్డు' దీనికి సంబంధించింది.

"ముళ్ళు చెట్టును మొక్కగా ఉన్నప్పుడే ఫేదించు. పెరిగిన తరువాత అది నిన్నే ఫేదిస్తుంది."

(ఎ) మిలటరీ ఎక్సర్ సైజు, (బి) పాల ఉత్పాదన, (సి) అడవిజంతువుల సంరక్షణ, (డి) బోడనా వర్తకులలో అభివృద్ధి.  
8. ఏ విటమిన్ లోపంవల్ల 'రేచీకటి' (night blindness) సంభవిస్తుంది?  
(ఎ) A, (బి) B, (సి) C, (డి) D.

## పజిల్



అధారాలు. అడ్డం 1. ఐక్యతమును కలిగిండునది, 3. సంగీతమునకు సంబంధించిన ఎనిమిది పురుష రాగములలో ఒకటి, 5. నేల ఇలా ఉంటే వరిచేటప్పుడు జారి పోవచ్చు, 6. భార్య, 7. విడువకుండా కురిపే వానజల్లు, 8. కాంచాలము బహువచన రూపం, 11. భారతదేశంలో విస్తారంగా వందే నవ్య విశేషము, 12. ర్యానము అను అర్థమునిచ్చే మాటలో అక్షరాలు మారాయి, 13. స్వర్ణము కాదు అనేమాటలో అక్షరాలు చెడిరాయి, 15. భగవంతుడు, 16. ప్రీతి నమూనాను అనుమాటలో చివరి రెండు అక్షరాలు తారుమార్చినాయి, 17. అందముగా.

నిలువు 1. జాబులు దీనితో ప్రారంభ మవుతాయి, 2. వసిష్ఠుడు, విశ్వామిత్రుడు మొదలైనవారు, 3. పట్టణంలో ఒక విభాగము, 4. కృంగార విలాసములు, 5. అయిదు ఒకటి, 8. పుష్పము అని అర్థ మిచ్చే కుసుమము, 9. మాగావిటూమి, 10. మేషము, వృషభము మొదలైన రాకుల ఉదయము, 11. తోటకు దివ్యపాలకురాలు, 12. ద్వేషము, 13. లోలి ఖర్చుచేసి ఇలా తినలేడు, 14. కొందరు వ్యాపారస్థులు అరుపు ఇవ్వరు, ఇలాగే అమ్ముతారు.

## 1990 తోనే రావడానికి

### అర్హత

నాన్వెయర్లలో అత్యధిక అభివృద్ధి అందుకున్న వారుగా గుర్తించబడిన వారికి 1990 నాన్వెయర్లలో కావలసిన ప్రతి అర్హతను లోపించినట్లు కొన్నివేల కోట్ల రుపాయల అవకాశం ఉంది. ఇది వారికి ఉపయోగపడే వాటిని నిర్ణయించే ప్రక్రియను కనిపిస్తుంది.  
నాన్వెయర్లలో అత్యధిక అభివృద్ధి అందుకున్న వారుగా గుర్తించబడిన వారికి 1990 నాన్వెయర్లలో కావలసిన ప్రతి అర్హతను లోపించినట్లు కొన్నివేల కోట్ల రుపాయల అవకాశం ఉంది. ఇది వారికి ఉపయోగపడే వాటిని నిర్ణయించే ప్రక్రియను కనిపిస్తుంది.  
నాన్వెయర్లలో అత్యధిక అభివృద్ధి అందుకున్న వారుగా గుర్తించబడిన వారికి 1990 నాన్వెయర్లలో కావలసిన ప్రతి అర్హతను లోపించినట్లు కొన్నివేల కోట్ల రుపాయల అవకాశం ఉంది. ఇది వారికి ఉపయోగపడే వాటిని నిర్ణయించే ప్రక్రియను కనిపిస్తుంది.

“హంస నడకలు కాకికి తెలియనట్లు, జ్ఞాని దృష్టికి అజ్ఞానిదృష్టికి న్యత్యాసం, మార్పు పడమరలంత.”



## ఎన్ డిఎం పోటీల కూటమి

జనవరి 1989

2. ఆరట: బాధ (ఎ), సంతాపము (బి), కలుగు (సి), వైరము (డి).
3. అరడి బాధ (ఎ), దూఱము (బి), హాని (సి), అపవాదము (డి).
4. ఇల్లాలు. బాధ (ఎ), తీ (బి), ఊగు (సి), ఉయ్యెల (డి).
5. ఉరవడి మిక్కిలి వేగము (ఎ), వరాక్రమము (బి), వలలో చిక్కు (సి), అనుకూలము (డి).
6. ఊను: కాలక్షేపము (ఎ), ఊహలు (బి), చవిటివేల (సి), కృశించు (డి).
7. ఎల: కోమలము (ఎ), అధిననము (బి), స్వల్పము (సి), తీ (డి).
8. ఒగు: అడ్డముగా జూడు (ఎ), పట్టు (బి), ఒడ్డు (సి), నిల్చు (డి).

## ముఖచిత్రవ్యాఖ్య

ఆరు మాటలకు మించకుండా ఈ సంచిక ముఖచిత్రానికి తగిన క్లిక వ్రాసి పంపండి.

## పాఠకుల అభిప్రాయాలు

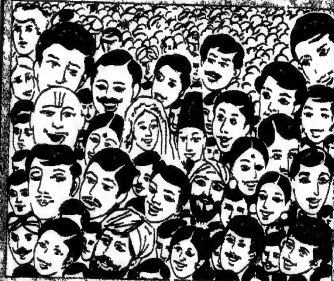
దైవదీన జీవితంలో మీకు ఎదురయ్యే ఏ సంఘటనను గురించి అయినా 15 మాటలకు మించకుండా చమత్కారమైన వ్యాఖ్య వ్రాసిపంపండి. ఉత్తమ వ్యాఖ్యకు రూ. 500 ఇవ్వబడే పుస్తకం బహుమతి.

“ఒకటి అనుకున్నప్పుడు మరొకటి జరిగి నే నున్నది. మి చిన దేవో ఉన్నదనిపి స్తుతి.”

## మీరైతే...?

‘ఎవేది దేశాటనం చేస్తే అవివేది దేశ సంచారం చేస్తాడు’ అంటే మీరు ఏం అంటారు? క్లుప్తంగా, చమత్కారంగా ఉండే జవాబు వ్రాయండి.

## 156 దేశాలలో 9 మిలియన్ మంది భారతీయులు



ప్రపంచం అంతటా 156 దేశాలలో 9 మిలియన్ మంది భారతీయులు ఉన్నారు. దీనిలో 85 వంతుకు పైబడి మంది మలేషియాలో, 15 వంతుకు పైబడి ఆస్ట్రేలియాలో, 11.2% దేశంలో ఉన్నారు. ఇన్ఫర్మేషన్ కంప్యూటర్ టెక్నాలజీలో 3.50.000 మంది, మన్వత్ శక్తిలో 7.80.000 మంది, మార్కెటింగ్ లో 8.00.000 మంది, యంత్ర పరికరాలలో 6.00.000 మంది, కృత్రిమ శక్తిలో 2.50.000 మంది, అగ్రికల్చర్ లో 1.10.000 మంది, ఇంజనీరింగ్ లో 1.10.000 మంది ఉన్నారు. ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీలో 3.50.000 మంది, మన్వత్ శక్తిలో 7.80.000 మంది, మార్కెటింగ్ లో 8.00.000 మంది, యంత్ర పరికరాలలో 6.00.000 మంది, కృత్రిమ శక్తిలో 2.50.000 మంది, అగ్రికల్చర్ లో 1.10.000 మంది, ఇంజనీరింగ్ లో 1.10.000 మంది ఉన్నారు.



అన్ని ఖండాలకు వైమానిక సేన కలిగిస్తుంది. 'ఇండియన్ ఎయిర్ లైన్' ఇరుగు పొరుగు దేశాంతోపాటు దేశంలో వైమానిక సేన కలిగిస్తుంది, రి. 12 మంది, 7. భూత, భవిష్యత్. వర్తమాన కాలాలు, రి. పీఠి.

విజేతలు - మూడవ బహుమతి. దళక కృష్ణమోహన్, నరసాపురం (న గో. జిల్లా)

మాటల మహిమ - జవాబులు. 1. తారకమృము (ఎ), తేదము (బి), అధికము (సి), బిన్నతము (డి); 2. వర్యాయము (ఎ), కి మూడు (ఎ), ఉన్నతుడు (బి), అర్థములేవి (సి), 4. కౌరక (ఎ); 5. సంవత్సరము (ఎ), వన్నవి వత్తము (బి), కాలవ (సి); 6. సమృద్ధి (ఎ), అతిశయము (బి), విశేషము (సి), సౌందర్యము (డి); 7. మనోవలయము (ఎ), తపస్సు (బి), ముగింపు (సి), అభివేళము (డి); 8. తగిన సమరాసము (ఎ), బోరిక (బి), పాటి (సి).

విజేతలు - మూడవ బహుమతి. ఎన్. భరత్ కుమార్, విజయవాడ.

ముఖచిత్ర వ్యాఖ్య - రెండవ బహుమతి: పీఠ శ్రీనివాస్, మిరుదాద్రి (మెదక్ జిల్లా); మూడవ బహుమతి. పి. శ్రీనివాసులు, బోర్లం, (విజాపూర్ జిల్లా).

పాఠకుల అభిప్రాయాలు - రెండవ బహుమతి: డి. జి శంకర శ్రీనివాస్, గంగ చోళ్ళపేట, (విజయనగరం జిల్లా); మూడవ బహుమతి: వాసా రామలింగేశ్వరరావు, రామచంద్రపురం, (న గో. జిల్లా)

మీరైతే ... ? - రెండవ బహుమతి: డి. లక్ష్మణదారి, హైదరాబాదు.

( 9 వ పేజీ తరువాయి )

గీమతుని మమకారాన్ని పెంచుకున్నా జగత్తు ఈ గీతలను చెరిపివేసి 'నేనంతా ఒకటే' అంటుంది.

ధనవంతులు నిరంతరం తమ ధనాన్ని పొగట్టుకుంటూంటే, దరి ద్రులు నిరంతరం దానిని సంగ్రహించు కుంటారు. నేటి ధనవంతుడు రేపటి దరిద్రుడు. ఇలాగే నేటి పేద రేపటి ధనాదుడు

హృదయం నుంచి 'నేను'ను బాళి చేయిస్తే హృదయం మధుర ప్రేమతో, మంచితనంతో నిండిపో తుంది. విశ్వాన్ని నడిపించే మహత్తర ధర్మమాత్రాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే ద్వేషం, క్రోధం, ఆశ అధిగమించి తమ కేది ప్రాప్తమో అది లభిస్తుందని తెలుసుకుంటారు

భయం మానవులను నీడలా వెంటాడుతుంది. స్వార్థ పరాయణతతో 'నాది' అనే భావంతో ధనం సంపా దించుకునే వ్యక్తికి పదిలం ఉండదు. భయపడిపోతూ ఉంటాడు. సదా లౌకిక సుఖాలను అన్వేషించేవారు దారిద్ర్యం ఎప్పుడు పట్టుకుంటుందో అని భయపడి పోతుంటారు. ఈ ద్వంద్వ ప్రపంచంలో జీవయాత్ర సాగించే వారందరికీ ఒకటే భయం. మరణ భయం. అందరినీ వెంటాడు తూంటుంది ఈ మరణం.

"ఏ విధంగా మనిషి ఒకటి తీరి దానికి ఆహారం తీసుకుంటాడో, ఆ విధంగానే భగవంతుని దయ సంపాదించడం అనే కోరిక

# వినుదానీ

తెలుసు మాన పత్రికకు  
అన్ని నైమలలోనూ, పట్టణాలలోనూ  
సమర్థవంతులైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజెన్సీ వివరాలకు  
కంటాక్ట్ వ్రాయండి.

సబ్స్క్రిప్షన్ మేనేజర్

## వినుదానీ

9, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,  
మద్రాసు - 600004.

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K V GOVINDA RAO  
AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE MADRAS-600 004 (INDIA)  
PRINTED AT

Desh Publications (P) Ltd Madras-14 (Ph - 848084)



# వివేకా

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక

